

献立予定表

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価	給食ひとくちメモ
				動物性となる	肉や肉や骨となる	体の調子を整える	1食分 165kcal たんぱく質 (g) 20.0 脂質 (g) 22.0 糖質 (g) 28.0	
10 水	(めん) ちゃんぽんめん からしあえ しらたまゆべし			めん、ごま油、かたくり粉、きび砂糖、薄力粉、中ざら糖、白玉餅	豚肉、なるとい、★うずら卵、豆乳、★牛乳	しいたけ、きくらげ、メンマ、にんじん、はくさい、もやし、長ねぎ、キャベツ、こまつな	729 30.0 15.1 2.7	「ゆべし」の歴史は古く、室町時代から作られ始めたといわれています。今日の「ゆべし」は、給食室で作った手作りの「ゆべし」です。小麦粉とからし粉、しょうゆ、砂糖を混ぜて、カップに流し入れ、オーブンで蒸してできあがりです。今日は、白玉だんごをトッピングして「白玉ゆべし」にしました。
11 木	ごはん ポークカレー きりぼしだいこんのサラダ ナタデココいりヨーグルト			米、米油、じゃがいも、★バター、小麦粉、カレールウ、カレールウ、★マヨネーズ(ノンエッグ)、きび砂糖、ごま油、ナタデココ	豚肉、まぐろツナ缶詰、ミックスピース、★ヨーグルト、★ヨーグルト、★牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、切干しだいこん、とうもろこし、えだまめ、なつみかん缶詰、みかん缶詰	723 21.1 25.0 2.1	今日はサンマルちゃん献立です。一口30回かむことを意識しながら、いただきます。
12 金	(しょくパン) クロックムッシュ かいそうサラダ かぼちゃとたまねぎのわふうミルクスープ はなみかん			食パン、ごま油、三温糖、アルファベットマカロニ	★シュレットチーズ、★ロースハム、わかめ、かまぼこ、★牛乳、豆乳、★牛乳	きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、みかん	590 23.8 18.9 2.8	成長期の子どものためにバランスの良い食事の習慣を身につけて欲しい願いから、1日〜7日に「朝の具だくさんみそ汁・スープ週間」を呼びかけていますが、実際に給食の献立で、具だくさんみそ汁やスープを取り上げて紹介していきます。「かぼちゃとたまねぎのわふうミルクスープ」は、駒形小学校のペンネーム「梅ごん茶」さんが考えられました。「玉ねぎを多めにすると、甘くてやさしい味になります」と、おすすめコメントを書いてくれました。
16 火	ごはん ポテトのオープンオムレツ はくさいとはるさめたっぷりふたにくい きのこたっぷりみそ汁 デコボン			米、じゃがいも、はるさめ、米油、きび砂糖	まぐろツナ缶詰、★鶏卵、豚肉、油揚げ、★牛乳	はくさい、かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ、しいたけ、なめこ、デコボン	678 25.8 20.8 1.8	「大好き喜多市の日献立〜前編編〜」からの紹介です。「白菜と春なつぷり豚肉炒め」は、駒形小学校5年生の佐藤悠希(さとう)はるかさんが提案してくれました。「工夫した点は、白菜をたき(さん入)るか」です。おすすめコメントを書いてくれました。「汁物は、塩川小学校4年生の渡部 珠心(わたなべ じゅしん)さんが提案してくれた「キノコたっぷりみそ汁」です。よめ(め)って食べました。
17 水	(めん) マーボーラーメン さつまいもジャーマンポテト風味 だいこんとキャベツのしおこんぶづけ			めん、米油、かたくり粉、ごま油、かつまいも、米油、★バター	豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、塩昆布、★牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、ら、玉ねぎ、だいこん、赤だいこん、キャベツ、きゅうり	750 28.6 25.6 2.6	長寿国である日本は、豆と芋をうま食生活に取り入れてきたことが長寿につながる理由のひとつと考えられています。今日は、「豆腐をマーボーラーメン」にしました。さつまいもは、「さつま芋のジャーマンポテト風炒め」にしました。
18 木	ごはん おふのミートグラタン こまつなサラダ ふゆやさいの減塩とんじり			米、仙台麵、米油、きび砂糖、さといも	豚ひき肉、★シュレットチーズ、まぐろツナ缶詰、豚肉、木綿豆腐、★牛乳	トマト缶詰、こまつなキャベツ、レモン汁、ごぼう、にんじん、長ねぎ、板こんにゃく	667 25.9 24.1 2.0	毎月、17日は「減塩の日」です。これにちなんで、17日前後に塩分ひかえめな献立を紹介していきます。
19 金	(しょくパン) セサミトースト ポリシチ だいこんサラダ 県産ひとくちいちごゼリー			食パン、甘バター、★うずら卵、米油、じゃがいも、三温糖、★マヨネーズ(ノンエッグ)、いちごゼリー	豚肉、まぐろツナ缶詰、★ダイズチーズ、★牛乳	にんにくにんじん、玉ねぎ、セロリ、ピーマン、キャベツ、トマト、ピーマン、だいこん、きゅうり	639 23.8 27.2 2.8	ボルシチは、ロシア地方の赤い色の煮込み料理です。その赤い色は、ビーツと呼ばれる、かぶや大根のような野菜の赤い色素によるものです。ボルシチのルーツは古代ローマにあると言われていて、世界三大スープのひとつです。ちなみに、他の2つは、「パイアベス」「トムヤムクン」だそうです。
22 月	ごはん パッファローウィング かいそうサラダ コーンチャウダー			米、かたくり粉、米油、きび砂糖、ごま油、三温糖、じゃがいも、★ベシメルル、米粉	鶏胸肉、わかめ、かまぼこ、ベーコン、★低脂肪乳、調製豆乳、★牛乳	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コンクリム缶詰、とうもろこし、にんにく	723 25.4 21.4 2.7	今日から塩川「給食ペロリンチャレンジ週間」です。最終日、ペロリンチャレンジでた人はどの位の塩を食べているか、調べて、24日から30日の学校給食週間にちなんで「喜多市」にゆかりのある地域に注目し、そこで食べられている料理などを紹介していきます。今日はアメリカの「ワイルドワン」にちなんで、アメリカでよく食べられている「パッファローウィング」を紹介いたします。
23 火	ふかがわめし サバのカレーあげ さんしょくおひたし かきたま汁 デコボン			米、米油、かたくり粉、米油、ごま油	かまぼこ、★あさり、甘塩さば切り身、かつお節、絹ごし豆腐、★鶏卵、わかめ、★牛乳	ごぼう、にんじん、こまつな、もやし、とうもろこし、長ねぎ、デコボン	668 30.3 24.0 2.6	今日は東京都東大和市にちなんで「深川めし」を紹介いたします。「深川めし」は東京都の郷土料理です。昔、東京の深川ではあさり漁が盛んに行われていたそうです。
24 水	(めん) カレーラーメン のりすあえ りんご			めん、米油、じゃがいも、カレールウ、カレールウ、三温糖	豚肉、なると、まぐろツナ缶詰、のり、★牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、★ほうれん草、もやし、とうもろこし、★りんご	640 24.8 17.7 2.1	今日は新潟県三条市にちなんで「カレーラーメン」を紹介いたします。三条市は「カレーラーメン」の発祥の地とも呼ばれているそうです。
25 木	(ごはん) チャーハン しゃんはいバズ リャンパンサンスー ちゅうかスープ 県産ひとくちいちごゼリー			米、米油、はるさめ、ごま油、三温糖、かたくり粉、★マトライチゼリー	焼き豚、上海パオズ、かまぼこ、★錦糸卵、豚肉、絹ごし豆腐、★牛乳	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、青ピーマン、きゅうり、もやし、しいたけ、チンゲンサイ、きくらげ、コンクリム缶詰	611 24.6 17.9 2.7	今日は中国 福建省(ふくせん)にちなんで「中国料理」を紹介いたします。ハオズは中華の1つで、小麦に酵母を加えて作った生地で、具を包んで「蒸し」料理をいいます。具は肉、野菜、えび、あんなど、色々なものを入れて食べます。リャンパンサンスーは中国の料理で、春巻や野菜が使われています。リャンは深い、パンはあえ、サンスーは三層、スーは平切という意味があります。チャーハンが食べられるのは、リャンパンサンスーは、中国南部やインドネシア、台湾など暖かい地域で多く食べられています。
26 金	(コッペパン) ココアあげパン ミネストローネスープ かいそうサラダ しらたまフルーツポンチ			パン、米油、きび砂糖、じゃがいも、オリブ油、アルファベットマカロニ、ごま油、三温糖、白玉団子	ベーコン、鶏胸肉、大豆、わかめ、かまぼこ、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、だいこん、ごぼう、にんにく、きゅうり、キャベツ、みかん缶詰、なつみかん缶詰、★バナナアップ缶詰、レモン汁	663 24.0 21.2 2.5	今日は学校給食週間にちなんで、「揚げパン」の給食です。揚げパンは、昔からあるメニューですが、今も子ども達に大人気です。1月生まれのお友だちをお祝いする献立にしました。名前を紹介などをして、クラスのみんでお祝いしましょう。
29 月	(ごはん) マッシュルーム入りふたにくどん ほうれんそうわかめのおひたし だいこんのみそ汁 りんご			米、米油、三温糖、★ごま、ごま油、じゃがいも	豚肉、わかめ、かつお節、油揚げ、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき、マッシュルーム、グリーンピース、★ほうれん草、だいこん、長ねぎ、★りんご	625 23.5 19.0 2.3	今日は千葉県香取市にちなんで「マッシュルーム入り豚丼」を紹介いたします。千葉県は、マッシュルーム生産量日本一を誇るそうです。私達のまわりにはたくさんあるきのこがあります。給食でも、しいたけ、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、きくらげなどがよく登場します。きのこは、豊富な食物繊維のほか、うまみ成分や香り成分が含まれています。さらに、ミネラルも含まれています。
30 火	ごはん ゆきまどおでん まめみそ もやしとはくさいのナムル デコボン			米、さといも、三温糖、米油、きび砂糖、★ごま、ごま油	こんぶ、★うずら卵、焼き竹輪、さつま揚げ、★エビボール、★がんもどき、大豆、★牛乳	にんじん、だいこん、板こんにゃく、はくさい、もやし、デコボン	669 26.5 18.7 2.7	今月の絵本とコラボ給食は絵本「雪窓(ゆきまど)」からイメージしました。山のふもとのおでんの屋台「雪窓」には、ときたま不思議なお客がくるそうです。「三角のぶるぶるとしたやつください。」厚いコートのお客がいました。
31 水	(めん) クリームスープめん ひじきとツナのサラダ りんご			めん、★バター、★ベシメルル、シチュー、カレールウ、ごま油、きび砂糖	ベーコン、鶏胸肉、★牛乳、★クリームチーズ、豆乳、干ひじき、まぐろツナ缶詰	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コンクリム缶詰、えだまめ、レモン汁、★りんご	683 24.6 20.6 1.9	リンゴの種類は多く、世界で7500種類以上ともいわれています。リンゴには、食物繊維の「ペクチン」という成分が多く含まれていて、お腹の調子をよくしてくれます。「ペクチン」は果肉よりも皮や、皮にちかい部分に多く含まれています。皮ごとよくかんで食べましょう。

<下記の物はアレルギー対応の物を使用しています。>
・マヨネーズ ・ベーコン ・さきかまぼこ
・さつまあげ ・カニカマ(卵不使用)

● 喜多市では、学校給食地元産物などの放射性物質検査を今年度も行ってあり、検出されていない食材を使用しております。献立表はお子様で学校で食べている屋敷の情報源となります。季節の食材や献立にまつわる情報を掲載するようにしております。また、ご家庭の食事と重ならないようにするための情報源にもなりますので、ご家庭の食生活にご活用下さい。