

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	○食材料の入荷の都合により材料や献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。
1 木	わかめごはん	サケのレモンマヨネーズやき さんしょくおひたし ざくざくに デコボン	牛乳	米、★マヨネーズ(ノンエッグ)、ごま油、さといも	生鮭、かつお節、こんぶ、すめ、★牛乳	レモン汁、★ほうれん草、もやし、とうもろこし、にんじん、だいこん、ごぼう、板こんにやく、しいたけ、キヌサヤ、デコボン	61.6 24.1 18.7 2.1	節分当日は、豆まきして、これから迎える一年間の邪気をおはらして、福の神様を家の中に招いてお参りするよう願っています。今年度は、ざくざく煮や、いわし、炒り豆を神様に供えるところが多いので、今日の献立には、「ざくざく煮」を取り入れました。
2 金	せわれコッペパン	チリコンカン マカロニサラダ ミルクカレースープ こくとうぶくまめ	牛乳	パン、米油、パン粉、マカロニ、★マヨネーズ(ノンエッグ)、アルファベットマカロニ、米粉	大豆、ベーコン、豚ひき肉、鶏胸ひき肉、★ダイスチーズ、まぐろツナ缶詰、鶏もも肉、★牛乳、豆腐乳、★牛乳	にんにく、赤ピーマン、トマト、ホルモ缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、はくさい、しめじ	682 32.3 24.9 2.9	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、貝だくさんの汁物を紹介しています。今日の「塩川もくもくスープ」は、駒形小のペンネーム「もくもく」さんが考えた「ミルクカレースープ」です。「玉ねぎを多めにすると甘みが出ておいしい！」とおすすめコメントを書いてくれました。
5 月	(ごはん)	さんしょくごはん さつまいもサラダ ちくわのみそ汁 りんご	牛乳	米、三温糖、さつまいも、★マヨネーズ(ノンエッグ)、米油、じゃがいも	まぐろツナ缶詰、★錦糸卵、ちくわ、★牛乳	しょうが、えだまめ、とうもろこし、にんじん、モンジュ、玉ねぎ、えのきたけ、★りんご	669 23.9 22.8 1.8	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、貝だくさんの汁物を紹介しています。今日の「塩川もくもくスープ」は、駒形小1年生の渡部勇希(わたなべ ゆき)さんが考えた「たくわのみそ汁」です。「ちくわから、いい匂いが出ます！」とおすすめコメントを書いてくれました。
6 火	(ごはん)	すきやきぶうに にんじんいりシューマイ だいこんとキャベツのしおこんぶづけ	牛乳	米、米油、三温糖、ごま油	牛もも肉、焼き豆腐、★うずら卵、にんじん、しゅうまい、塩昆布、★牛乳	えのきたけ、しらたき、にんじん、はくさい、長ねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり	643 23.0 22.3 1.9	すきやきは江戸時代からあったそうで、鍋のかわりに農具の鋤を使って火にかけて食べていたからという説や、肉を薄く切るため「すき身」から「すきやき」になったとか、好きな物を焼くから「焼いた」といういろいろな説があります。
7 水	(めん)	だいこんとはくさいのナムル だいがくかぼちゃ	牛乳	めん、米油、ごま油、きび砂糖、米油、中さら糖、水あめ、★すりごま	豚肉、★牛乳	しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、しいたけ、にら、もやし、長ねぎ、だいこん、かぼちゃ	637 24.6 18.7 2.3	「大学かぼちゃ」は、かぼちゃをひとくち大に切り、油で素揚げしてから、ざらめ、みりん、水あめ、しょうゆを煮立てた甘辛タレとすりごまをからめて作りました。
8 木	(ごはん)	おでん ちくさあえ だいすとかさかなのあめに	牛乳	米、さといも、三温糖、米油、きび砂糖、★ごま	こんぶ、★うずら卵、焼き竹輪、さつまいも、がんもどき、★錦糸卵、ちりめんじゃこ、大豆、★牛乳	にんじん、だいこん、板こんにやく、こまつな、キャベツ、もやし	627 24.7 19.9 2.6	おでんとは、「煮込みでんがく」の略で、大きめに切った材料を、鍋で煮込んだ料理で、いろいろな材料がはいっています。煮込み料理は、体があたたまるので、今日の季節にぴったりですね。
9 金	しょくパン	こめこのどうにゅうココアクリーム まめとひじきのサラダ きせつやさいの初ツチャー 県産りんご入りヨーグルト	牛乳	パン、きび砂糖、米粉、オリーブ油、★マヨネーズ(ノンエッグ)、米油、さつまいも	調整豆腐乳、ひよこめ、干ひじき、まぐろツナ缶詰、鶏もも肉、★クリームチーズ、★牛乳、豆腐乳、★ヨーグルト、★ヨーグルト、★牛乳	えだまめ、レモン汁、キャベツ、ヤーコン、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、しめじ、こまつな、缶詰、みかん缶詰、県産りんご	716 26.9 25.3 2.1	今日は、給食室手作りの「ココアクリーム」をパンにつけていただきます。豆乳にココアときび砂糖を混ぜ合わせて、米粉を加えて加熱し、クリーム状にしました。
13 火	(めん)	だいこんのオイスターソースにはくさいとツナのサラダ とうふたくさんみそ汁	牛乳	米、★ごま、米油、きび砂糖、はるさめ、★マヨネーズ(ノンエッグ)、ごま油	生揚げ、鶏胸肉、★うずら卵、まぐろツナ缶詰、木綿豆腐、わかめ、★あさり、★牛乳	にんじん、だいこん、きくらげ、テンゲンサイ、にんにく、しょうが、はくさい、玉ねぎ、もやし	660 23.0 26.1 2.8	オイスターソースは、海でとれる、生のかきを塩漬にしたものを発酵させてつく調味料で、独特の旨味があります。今日は、大根を鶏肉や厚揚げと一緒にオイスターソースで煮込んだ「大根のオイスターソース」を作ります。
14 水	(めん)	ぶたキムチめん わかめとだいこんのサラダ ココアむしパン	牛乳	めん、ごま油、三温糖、蒸しパン、ミックス粉、きび砂糖、★チョコレート	豚肉、わかめ、まぐろツナ缶詰、★脱脂粉乳、豆腐乳、★牛乳	しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、はくさい、もやし、にら、白菜キムチ漬、長ねぎ、だいこん、きゅうり	712 28.0 18.0 2.5	ココアは、チョコレートの原料のカカオの実を、脂肪分をのぞいて、こまかい粉にしたものです。チョコレートと似ていますが、ココアは、脂肪分が少なくコーヒーよりも刺激が少ないです。今日は、ココア蒸しパンです。
15 木	(ごはん)	かわりなっとう こもくきんぴら かすじる	牛乳	米、米油、★ごま、三温糖、じゃがいも	糸引納豆、★ダイスチーズ、豚肉、鮭、凍り豆腐、★牛乳	野菜菜漬け、にんじん、ごぼう、つきごん、にんじん、しいたけ、こまつな、だいこん、はくさい、長ねぎ	625 26.4 17.4 1.8	粕汁とは、酒粕を加えて煮込んだ日本の汁物料理です。米やお酒の生産地では、昔から特に家庭料理として親しまれてきました。米どころ喜多方の粕汁を味わい、体を温めましょう。
16 金	(しょくパン)	フレンチトースト ポトフ カリカリサラダ デコボン	牛乳	食パン、きび砂糖、はちみつ、★バター、じゃがいも、ヤーコン、ごま油、しゅうまいの皮、米油	★鶏卵、★牛乳、★ウィンナー、鶏もも肉、ベーコン	にんじん、だいこん、玉ねぎ、キャベツ、キヌサヤ、きゅうり、デコボン	685 25.1 27.2 2.6	フレンチトーストは、アメリカのジョージ・フレンチが名前を付けたという説があります。ヨーロッパの様々な国で、昔(4世紀)から作られていた料理だそうです。
19 月	(ごはん)	あつあけとぶたにくのみそいため こぶづけサラダ らとひじきのタマゴスープ りんご	牛乳	米、米油、きび砂糖、はるさめ、ごま油、かたくり粉	豚肉、生揚げ、★ロースハム、鶏胸ひき肉、★鶏卵、★牛乳	キャベツ、にんじん、たけのこ、きくらげ、こまつな、しょうが、にんにく、はくさい、きゅうり、ごぼう、にら、★トマト、玉ねぎ、★りんご	667 26.0 20.3 2.4	ニラに含まれている「硫化アリル」は肉や卵に含まれるビタミンB1の吸収率を上げてくれます。ニラは、「食べる薬草」とも呼ばれているそうです。
20 火	(ごはん)	サバのカレーやき はくさいのトトロ口 いなかじるふう 県産ひとくちもせゼリー	牛乳	米、米油、きび砂糖、かたくり粉、さといも、★もせゼリー	甘塩さけ切り身、豚ひき肉、ちくわ、★牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、しらたき	615 26.6 19.8 2.8	「大好き喜多方の日献立」は、お楽しみメニューです。「白飯の味は、加納小学校の先生(山本 まい)さん(おやま まい)さんが提案してくれました。「エスエスは、旬の白飯をたくさん使うことです。」とおすすめコメントを書いてくれました。汁物は、県小学校(校長の町 野村ひさ子)先生の指導でつくりました。汁物は、「玉ねぎは、貝だくさんでつくりました。」とおすすめコメントを書いてくれました。よく味わって食べましょう。
21 水	(めん)	ミートソースめん こまつなサラダ デコボン	牛乳	めん、米油、ハヤシルウ、きび砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、まぐろツナ缶詰、★牛乳	にんにく、玉ねぎ、セロリ、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、トマト、缶詰、レモン汁、デコボン	649 25.8 21.5 2.3	今日は、1・2年生のリクエスト献立です。1・2年生から募集したリクエスト献立を、給食委員会の皆さんがくくつく選考し、その中から、1年生の大山駿太(おやま しゅんた)さんの主食、副菜、を採用しました。
22 木	(ごはん)	おやこに まめみそ だいこんとはくさいのしおこんぶづけ オレンジゼリー	牛乳	米、じゃがいも、三温糖、米油、きび砂糖、★ごまごま油、★オレンジゼリー	鶏もも肉、鶏胸肉、★鶏卵、大豆、塩昆布、★牛乳	しいたけ、しらたき、にんじん、玉ねぎ、こまつな、だいこん、はくさい	648 25.2 18.6 1.9	「親子」とつく料理の名前の由来は、鶏の肉と鶏の卵を使うことからきています。たまごは、体のもとになるタンパク質が多含まれています。卵の黄身には、ビタミンAやビタミンD、そして鉄も含まれています。
26 月	(ごはん)	どりにくのレモンソースがけ ひじきとツナのサラダ はくさいいっぱいみそ汁	牛乳	米、かたくり粉、米油、きび砂糖、ごま油	鶏胸肉、干ひじき、まぐろツナ缶詰、木綿豆腐、もずく、★牛乳	レモン汁、キャベツ、にんじん、えだまめ、はくさい、だいこん	617 25.7 19.4 1.9	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、貝だくさんの汁物を紹介しています。今日の「塩川もくもくスープ」は、駒形小2年生のペンネーム「ひよこ」さんが考えた「白菜いっぱいみそ汁」です。もずくで、つるとする食感を出しました。とおすすめコメントを書いてくれました。
27 火	ゆかりごはん	ワカサギのなんばんづけ ほうれん草とわかめのおひたし あすか汁 県産ひとくちいちごゼリー	牛乳	米、米油、三温糖、★ごまごま油、米油、いちごのゼリー	わかさぎ、わかめ、かつお節、鶏もも肉、木綿豆腐、★牛乳、★牛乳	玉ねぎ、にんじん、★ほうれん草、ごぼう、だいこん、えのきたけ、しいたけ、長ねぎ、こまつな	625 22.5 20.9 2.3	日本列島味が「はるさめ」です。「鶏湯汁」は、みそ汁に牛乳を入れるのが特徴の汁物です。鶏湯汁に高圧で加熱された牛乳を入れて作られたのが始まりです。牛乳を加えることで濃厚な味わいになります。特に味しみ込むように、だしで煮てから最後に牛乳を加えるのがポイントだそうです。
28 水	(めん)	けんちんうどん いそあえ ポリポリスナック	牛乳	めん、ごま油、さつまいも、米油、★ごま、中さら糖	油揚げ、のり、大豆、かえり、にら、★牛乳	にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、しいたけ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、えだまめ	630 26.4 16.3 2.7	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食べましょう。
29 木	(ごはん)	ピーズカレー スチームエッグ かいそうサラダ りんご	牛乳	米、米油、じゃがいも、★バター、小麦粉、カレー粉、カレー粉、ごま油、三温糖	牛ひき肉、ミックスピーズ、★鶏卵、あおのり、わかめ、かまぼこ、★牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、だいこん、えだまめ、きゅうり、キャベツ、★りんご	753 28.1 28.7 2.5	ピーズカレーの「ピーズ」とは、「豆」のことです。まめの代表選手の大豆は「はたけの肉」ともよばれています。なぜかという、たんぱく質やビタミンB2が多含まれているからです。でも肉とちがうのは、低カロリーなことです。大豆はとて体にいいので毎日でも食べてほしい食品です。

給食ひとくちメモ

節分当日は、豆まきして、これから迎える一年間の邪気をおはらして、福の神様を家の中に招いてお参りするよう願っています。今年度は、ざくざく煮や、いわし、炒り豆を神様に供えるところが多いので、今日の献立には、「ざくざく煮」を取り入れました。

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、貝だくさんの汁物を紹介しています。今日の「塩川もくもくスープ」は、駒形小のペンネーム「もくもく」さんが考えた「ミルクカレースープ」です。「玉ねぎを多めにすると甘みが出ておいしい！」とおすすめコメントを書いてくれました。

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、貝だくさんの汁物を紹介しています。今日の「塩川もくもくスープ」は、駒形小1年生の渡部勇希(わたなべ ゆき)さんが考えた「たくわのみそ汁」です。「ちくわから、いい匂いが出ます！」とおすすめコメントを書いてくれました。

すきやきは江戸時代からあったそうで、鍋のかわりに農具の鋤を使って火にかけて食べていたからという説や、肉を薄く切るため「すき身」から「すきやき」になったとか、好きな物を焼くから「焼いた」といういろいろな説があります。

「大学かぼちゃ」は、かぼちゃをひとくち大に切り、油で素揚げしてから、ざらめ、みりん、水あめ、しょうゆを煮立てた甘辛タレとすりごまをからめて作りました。

おでんとは、「煮込みでんがく」の略で、大きめに切った材料を、鍋で煮込んだ料理で、いろいろな材料がはいっています。煮込み料理は、体があたたまるので、今日の季節にぴったりですね。

今日は、給食室手作りの「ココアクリーム」をパンにつけていただきます。豆乳にココアときび砂糖を混ぜ合わせて、米粉を加えて加熱し、クリーム状にしました。

オイスターソースは、海でとれる、生のかきを塩漬にしたものを発酵させてつく調味料で、独特の旨味があります。今日は、大根を鶏肉や厚揚げと一緒にオイスターソースで煮込んだ「大根のオイスターソース」を作ります。

ココアは、チョコレートの原料のカカオの実を、脂肪分をのぞいて、こまかい粉にしたものです。チョコレートと似ていますが、ココアは、脂肪分が少なくコーヒーよりも刺激が少ないです。今日は、ココア蒸しパンです。

粕汁とは、酒粕を加えて煮込んだ日本の汁物料理です。米やお酒の生産地では、昔から特に家庭料理として親しまれてきました。米どころ喜多方の粕汁を味わい、体を温めましょう。

フレンチトーストは、アメリカのジョージ・フレンチが名前を付けたという説があります。ヨーロッパの様々な国で、昔(4世紀)から作られていた料理だそうです。

ニラに含まれている「硫化アリル」は肉や卵に含まれるビタミンB1の吸収率を上げてくれます。ニラは、「食べる薬草」とも呼ばれているそうです。

「大好き喜多方の日献立」は、お楽しみメニューです。「白飯の味は、加納小学校の先生(山本 まい)さん(おやま まい)さんが提案してくれました。「エスエスは、旬の白飯をたくさん使うことです。」とおすすめコメントを書いてくれました。汁物は、県小学校(校長の町 野村ひさ子)先生の指導でつくりました。汁物は、「玉ねぎは、貝だくさんでつくりました。」とおすすめコメントを書いてくれました。よく味わって食べましょう。

今日は、1・2年生のリクエスト献立です。1・2年生から募集したリクエスト献立を、給食委員会の皆さんがくくつく選考し、その中から、1年生の大山駿太(おやま しゅんた)さんの主食、副菜、を採用しました。

「親子」とつく料理の名前の由来は、鶏の肉と鶏の卵を使うことからきています。たまごは、体のもとになるタンパク質が多含まれています。卵の黄身には、ビタミンAやビタミンD、そして鉄も含まれています。

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、貝だくさんの汁物を紹介しています。今日の「塩川もくもくスープ」は、駒形小2年生のペンネーム「ひよこ」さんが考えた「白菜いっぱいみそ汁」です。もずくで、つるとする食感を出しました。とおすすめコメントを書いてくれました。

日本列島味が「はるさめ」です。「鶏湯汁」は、みそ汁に牛乳を入れるのが特徴の汁物です。鶏湯汁に高圧で加熱された牛乳を入れて作られたのが始まりです。牛乳を加えることで濃厚な味わいになります。特に味しみ込むように、だしで煮てから最後に牛乳を加えるのがポイントだそうです。

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食べましょう。

ピーズカレーの「ピーズ」とは、「豆」のことです。まめの代表選手の大豆は「はたけの肉」ともよばれています。なぜかという、たんぱく質やビタミンB2が多含まれているからです。でも肉とちがうのは、低カロリーなことです。大豆はとて体にいいので毎日でも食べてほしい食品です。

● 喜多方市では、学校給食地元農産物などの放射線物質検査を今年度も行っており、検出されていない食材を使用しております。献立表はお子様在学校で食べている食食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、ご家庭の食卓と重ならないようにするなど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。

<下記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 ・ささかまぼこ
・さつまいも ・カニカマ(卵不使用)