



献立予定表

黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価

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
1 金	(パンズパン) メロンパン ジュリエンスープ イタリアンサラダ デコボン ひなあられ	ひなまつり 献立		パンズパン、★ホットケキックス粉、グラニュー糖、★無塩バター、じゃがいも、米油、三温糖、ひなあられ	★鶏卵、★牛乳、ベーコン、鶏もも肉、★サラミ、★牛乳	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、なつみかん缶詰、デコボン	652 22.2 23.8 2.4	3月3日は、ひなまつりです。この日は、女の子の成長をお祝いの日で、「桃の節句」ともいいます。会津では、おひなさまや、張り子で作った会津の天神様を飾ったり、「ひなあられ」などをお供えしたりします。
4 月	(ごはん) ピピンパ からしみそ ごぶづけサラダ きせつやさいのみそ汁 しらたまフルーツ			米、ごま油、三温糖、水あめ、はるさめ、きび砂糖、白玉団子	豚肉、★鶏糸卵、★ロースハム、油揚げ、★牛乳	にんじん、切干しだいこん、もやし、こまつな、はくさい、きゅうり、ごぶづけ、だいこん、長ねぎ、みかん缶詰、なつみかん缶詰、★ハイナッブル缶詰、レモン汁	685 23.3 21.0 2.4	ピピンパは韓国料理の1つで、ごはんの上に野菜や肉、卵などの具をのせた韓国風の混ぜごはんです。「ピピン」が混ざる。「パ」がごはんの意味です。切り干し大根も入れて、かみごたえを良くしました。
5 火	(ごはん) ふたにくどん ほうれんそうとわかめのおひたし きせつやさいのみそ汁 デコボン			米、米油、三温糖、★ごまごま油	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、しいたけ、えだまめ、★ほうれん草、だいこん、こまつな、長ねぎ、デコボン	629 24.1 20.6 2.2	ほうれん草は、栄養満点の野菜です。ビタミンA、C、B1、B2、カルシウム、鉄などが多く含まれています。
6 水	(めん) たまごとうどん きりぼしだいこんのごまネーズあえ てづくりゆべし			めん、三温糖、かたくり粉、★マヨネーズ(ノエック)、★すりごま、薄力粉、中ざら糖	なると、鶏もも肉、★鶏卵、★牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ、切干しだいこん、こまつな、キャベツ、もやし	750 25.8 20.7 2.6	「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。小麦粉とかたくり粉、しょうゆ、砂糖を混ぜて、カップに流し入れ、オープンで蒸してできあがりです。
7 木	<p>★ 6年生 卒業バイキング給食です ★</p> <p>～小学校の給食の思い出に残るように 心を込めて作ります～</p>							
8 金	(パン) ココアあげパン ミネストローネスープ アーモンド入りカミカミサラダ デコボン	サンマル 献立		パン、米油、きび砂糖、じゃがいも、オリーブ油、アルファ・トマコ、★細切りアーモンド、米油	鶏胸肉、ベーコン、ちりめんじゃこ、★ダイスチーズ、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、だいこん、ごぼう、ヤーコン、にんにく、キャベツ、きゅうり、えだまめ、デコボン	641 24.8 23.1 2.4	「あげパン」は、昭和39年…今からだいたい50年以上前から給食に登場しました。そんな昔の献立である「あげパン」ですが、塩川小学校では今でも大人気のメニューです。
11 月	(にんじんごはん) イカのかりんとうあげ キャベツときゅうりのしおこんぶづけ はくさいとだいこんのスープ フルーツタルト			米、★ごま油、かたくり粉、米油、中ざら糖、ごま油、★タルト	いか、塩昆布、鶏もも肉、★ホイップクリーム、★牛乳	にんじん、キャベツ、きゅうり、はくさい、だいこん、★ハイナッブル缶詰、★もも缶詰、みかん缶詰	726 24.0 27.2 2.6	今日から15日は、塩小「給食ベロリンチャレンジ週間」です。最終日、ベロリンチャレンジできた人はどの位いるでしょうか。
12 火	(わかめごはん) セルフおにぎり ぎよにくソーセージ ひじきのにも すいとんじる カンパン	炊き出し 献立		米、米油、三温糖、小麦粉、★乾パン	わかめ、焼きのり、★魚肉ソーセージ、干ひじき、まぐろツナ缶詰、焼き竹輪、油揚げ、★牛乳	ごぼう、にんじん、切干しだいこん、えだまめ、しいたけ、だいこん、はくさい、長ねぎ、こまつな	580 22.3 16.9 2.5	3. 11東京電力原子力発電所事故を教訓に、非常食を意識した献立です。非常時の炊き出しメニューを給食で食べます。日頃の備えを意識していきましょう。
13 水	(めん) きたかたラーメン にたまご だいこんとはくさいのしおこんぶづけ 県産ひとくちいちごゼリー	大好き喜多方 の日献立		めん、ごま油、いちごゼリー	なると、焼き豚、★県産味付き煮豚、塩昆布、★牛乳	にんじん、メンマ、しいたけ、長ねぎ、だいこん、はくさい	615 30.1 16.7 3.1	喜多方市では、19日後の日を「大好き喜多方の日」として、会津の郷土料理や地元で食べられている料理、地場産物を活用した献立を取り入れます。
14 木	(ごはん) ビーフカレー シーフードサラダ ナタデココいりフルーツヨーグルト			米、米油、じゃがいも、★バター、小麦粉、カレー粉、カールウ、三温糖、ごま油、ナタデココ	牛モモ肉、大豆、わかめ、★むきえび、イカ、★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、えだまめ、キャベツ、とうもろこし、なつみかん缶詰、みかん缶詰	675 24.1 20.8 2.2	カレーに使われる「カレー粉」は、たくさんの香辛料を混ぜ合わせた物で、色、辛み、香りのよい約30種類のスパイスを合わせてつきます。カレー以外にも、食欲増進のスパイスとして料理やソースに使われます。
15 金	(しよパン) きなこトースト ふゆやさいのクリームに ひじきとツナのサラダ デコボン	3月生まれ お誕生献立		食パン、甘バター、米油、じゃがいも、★ペンヤメルウ、米粉、ごま油、きび砂糖	きな粉、鶏胸肉、ベーコン、★クリームチーズ、★低脂肪乳、豆乳、干ひじき、まぐろツナ缶詰、★牛乳	玉ねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、こまつな、レモン汁、キャベツ、えだまめ、デコボン	607 25.0 21.6 2.5	今日のサラダにはひじきが使われています。ひじきは漢字で「鹿尾菜(しかの、おっぱの、な)」と書きます。これは、鹿(しか)のしっぽに似ていることからつけられたといわれています。
18 月	(しよパン) てづくりハンバーグ さんしょくおひたし こぶゆ おいわいゼリー	卒業・進級 お祝い献立 減塩献立		米、紫黒米、パン粉、ごま油、さといも、豆麩、★お祝いゼリー	鶏胸ひき肉、豚ひき肉、★鶏卵、★低脂肪乳、★シュレットチーズ、わかめ、かつお節、★はたて干し貝柱、★牛乳	玉ねぎ、もやし、とうもろこし、しらたき、細竹、にんじん、しいたけ、きくらげ、こまつな	632 30.9 19.8 1.9	今日は「卒業・進級お祝い献立」です。会津では、お祝いの日に「こぶゆ」を食べる昔からのならわしがあります。よく味わって食べましょう。
19 火	(ごはん) とりにくのレモンソースかけ りっちゃんサラダ なめこのみそ汁 デコボン			米、かたくり粉、米油、きび砂糖、米油、ごま油	鶏胸肉、★ロースハム、昆布、かつお節、木綿豆腐、★牛乳	レモン汁、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、なめこ、だいこん、長ねぎ、デコボン	639 25.9 19.5 1.8	今日は食数調整のため、給食がある学級と、無しの学級がありますので、ご注意ください。

2年生、3の2、3の3、4年生、5年生、6の1のみ、給食あります。

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

● 喜多方市では、学校給食地元農産物などの放射性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。献立表はお子様が学校で食べている給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なっております。また、ご家庭の食事に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。