

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	①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。
3月	ごはん 	サバのみそだれかけのりすあえ さわにわん		米,三温糖	甘塩ざけ切り身,まぐろツナ缶詰,のり,豚肉,★牛乳	しょうが,玉ねぎきゅうり,もやし,とうもろこし,ごぼう,にんじん,つきこん,やく,たけのこ,長ねぎ,にら,しいたけ	607 26.9 18.6 2.4	沢庵柳はせん切りで切った野菜と豚肉や鶏肉など多くの材料を使って作った汁物です。昔、多いというところからこの名がついたといわれます。また、千切りの具が沢のような水の流れを表しています。
4火	ごはん 	こうやどうふのタマゴとじ まめみそ 二ろとだいこんのナムル		米,米油,米油,きび砂糖,★ごま,ごま油	鶏胸肉,かまぼこ,凍り豆腐,★鶏卵,大豆,★牛乳	にんじん,玉ねぎ,しらたき,しいたけ,こまつな,にら,だいこん	627 26.4 20.0 2.3	ニラは、独特の香りが特徴のスタミナ野菜です。その歴史は古く「古事記」にも登場します。香りの成分は硫化アリルで、胃酸の分泌を良くし、ビタミンB1の吸収も良くてくれます。
5水	(めん) 	カレーラーメン スチームエッグ きりほしだいこんのサラダ		めん,米油,じゃがいも,カレー粉,カールール,★マヨネーズ(ノンエッグ),きび砂糖,ごま油	豚肉,★鶏卵,あおのり,まぐろツナ缶詰,ミックスピーンズ,★牛乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,切干しいこん,とうもろこし,えだまめ	731 28.6 26.7 2.1	別はお店などでは常温のまま売られていることが多いです。なぜかというと、卵の表面には、呼吸をするための小さな穴があいて、そこから雑菌が入らないようにするために、なるべく水滴がつかないようにすることが大事だからだそうです。温度差があると表面に水滴がついてしまうので、卵の膜を防ぐために常温で売られていることが多いそうです。
6木	わかめごはん 	サケのサクサクばんこやき コールスローサラダ くだくさんみそ汁		米,パン粉,オリブ油,米油,★マヨネーズ(ノンエッグ),じゃがいも	生鮭,★パルメザンチーズ,★ローズハム,油揚げ,鶏胸肉,★牛乳	にんにく,キャベツ,きゅうり,アスパラガス,にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,レモン汁,だいこん,長ねぎ,こまつな	634 27.1 21.3 2.1	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。鮭の良さを紹介しています。今月の「塩川もぐもぐスープ」は「真珠さんみそ汁」です。季節の野菜がたっぷりと入っていて、不足がちなタンパク質、ミネラルを補給できるので、毎朝の食卓に毎日毎週を差し替えてはほしいですね。美味しく食べて、いただきます。
7金	ごはん 	カレーナトースト ひじきサラダ ミネストローネスープ オレシ		食パン,米油,カールール,きび砂糖,ごま油,じゃがいも,オリブ油,アルファベットマカロニ	まぐろツナ缶詰,★シュレットチーズ,干ひじき,鶏胸肉,ベーコン,★牛乳	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,もやし,アスパラガス,にんにく,オレンジ	638 26.6 26.4 3.2	カレー粉は、ミックスパイスの一種。インド発祥ではなく、イギリスで発明され、イギリスの会社が商品として売り出したのがはじまりだそうです。
10月	ごはん 	チンジャオロースー きゅうりのピリカラあえ きせつやさいのみそ汁		米,米油,三温糖,かたくり粉,★ごま	豚肉,ちくわ,鶏胸肉,油揚げ,★牛乳	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,青ピーマン,きゅうり,つきこん,やく,だいこん,にら	603 26.6 19.0 2.0	チンジャオロースーは、中国の料理です。中国では、料理の名前を見るだけで料理の材料や調理の作り方がわかるものが多いです。今日のチンジャオロースーは「チンジャオ」は辛みのない緑色の豆が、「ロース」は肉、「スー」は細かくするという意味です。チンジャオロースーはピーマンと肉を細切りにして炒めた料理という意味になります。
11火	ひじきごはん 	ササカマのいそべあげ さんしょくおひだし かきたま汁 ひとくちいちごゼリー		米,米油,三温糖,小麦粉,ごま油,じゃがいも,かたくり粉,いちごゼリー	干ひじき,鶏胸肉,油揚げ,竹かまぼこ,あおのり,かつお節,絹ごし豆腐,★鶏卵,わかめ,★牛乳	ごぼう,にんじん,えだまめ,こまつな,もやし,とうもろこし,にら	612 25.1 20.3 2.1	ひじきという、黒い色を思い浮かべますが、とれる前は、濃い茶色をしているそうです。春にとれたひじきは、一度そのまま干した後、水を加えて煮沸させます。その後、太陽の下で乾燥させておきます。使うときは、水に戻して使います。ひじきはカルシウムと鉄分を多く含むため、貧血の予防などにも効果があります。
12水	(めん) 	みそラーメン わかめとだいこんのサラダ くりゆべし		めん,米油,ごま油,三温糖,薄力粉,かたくり粉,中ざら糖,栗	豚肉,わかめ,まぐろツナ缶詰,★牛乳	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,しいたけ,にら,もやし,長ねぎ,だいこん,きゅうり	690 24.3 15.8 2.6	大根は古くから食べられていた野菜で、古代エジプトのピラミッド建設での記録にも残っているそうです。大根の根には、消化をよくしてくれる成分が多くはいるといわれていますので、お腹にやさしい食べ物です。
13木	ごはん 	キャベツくんのホイコーロー にんじんにりしゅーマイ ちゅうかコンソメスープ ひとくちももゼリー		米,ごま油,三温糖,かたくり粉,★ももゼリー	豚肉,にんじん,しゅうまい,★鶏卵,絹ごし豆腐,★牛乳	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,アスパラガス,キャベツ,にら,コンクリーム缶詰	616 23.9 18.9 2.0	今月の絵本とコラボ給食は絵本「キャベツくん」からイメージしました。キャベツくんが選んでいると、向こうからやってきたのはタマヤさん。タマヤさんはお腹が空いてフワフワです。キャベツくんとタマヤさんのやりとりが楽しいお話ですよ。
14金	パン 	カジキカツ オーパース コールスローサラダ ワンドンスープ		パン,米油,ワンドン,★マヨネーズ(ノンエッグ)	カジキカツ,★ローズハム,豚肉,★牛乳	キャベツ,きゅうり,アスパラガス,にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,レモン汁,メンマ,もやし,長ねぎ,しいたけ,★ほうれん草	649 26.0 26.0 2.6	カジキカツのカジキは、いわきの海星高校の生徒さんが遠洋漁業実習で水揚げしてきたものです。今日はパンズパンにはさんで食べましょう。
17月	ごはん 	チキンのハーブやき アスパラ入りツナサラダ 二ろたま汁		米,オリブ油,★マヨネーズ(ノンエッグ),じゃがいも,かたくり粉	ベーコン,鶏胸肉,まぐろツナ缶詰,絹ごし豆腐,★鶏卵,★牛乳	グリーンピース,にんにく,玉ねぎ,アスパラガス,キャベツ,にら,にんじん	600 27.2 19.7 2.2	初夏の味、グリーンピースごはんです。グリーンピースは、エントウ豆の若い豆です。今回はベーコンも加えて「ベーコンピースごはん」にしました。初夏のおいしいものを、味わっていただきましょう。
18火	ごはん 	にくじゃがキムチに もやしとハムのナムル みそちりめんたいす		米,じゃがいも,米油,三温糖,ごま油,米油,きび砂糖,★ごま	豚肉,★ローズハム,ちりめんじゃこ,大豆,★牛乳	にんじん,玉ねぎ,しいたけ,しらたき,白菜キムチ漬け,にら,もやし,きゅうり	638 26.7 18.6 2.2	今日はサンマルちゃん献立です。一口30回むくを始めたのは、今から100年以上前のイギリスの首相ウィリアム・ピットが1856歳まで元気に仕事をできた自分の体験話から、元気の秘訣は一口30回むくということ、世界中に広まったといわれています。
19水	(めん) 	たまごとうどん さんしょくおひだし まっちゃんパン		めん,三温糖,かたくり粉,ごま油,蒸しパン,ミックス粉,きび砂糖,★ごま	なると,鶏もも肉,★鶏卵,わかめ,かつお節,豆腐,★牛乳	しいたけ,にんじん,長ねぎ,もやし,とうもろこし	672 27.1 16.3 2.7	お茶は遣唐使が行き来していた。奈良・平安時代に中国から伝わったとされています。鎌倉時代に茶室の僧侶が「茶は養生の仙薬なり」と記したように、お茶は古くから薬として使われていたそうです。
20木	ごはん 	ポークカレー はるさめサラダ メロン		米,米油,じゃがいも,★バター,小麦粉,カールール,カールールのはるさめ,ごま油,三温糖	豚肉,★ローズハム,★錦糸卵,★牛乳	にんにく,玉ねぎ,にんじん,えだまめ,きゅうり,もやし,みかん缶詰,★メロン	653 19.5 21.2 2.3	カレー料理は、インドなど暑い国で発達しました。カレーのもともともスパイスには、胃腸の働きをよくする力があります。胃腸薬などにもスパイスが使われています。塩川のカレーは手づかみをブランドしていますので、より香りが立ちます。
21金	くろざとうパン 	ジャーマンポテト グリーンサラダ はるさめスープ		パン,黒砂糖,じゃがいも,米油,★バター,米油,三温糖,はるさめ,ごま油	ベーコン,★ローズハム,豚肉,★牛乳	玉ねぎ,とうもろこし,青ピーマン,にんにく,キャベツ,きゅうり,アスパラガス,★ハイナブル缶詰,にら,にんじん,しいたけ	640 22.6 25.5 2.8	じゃが芋は外国では「大地のりんご」と呼ばれ、栄養は、果物のりんごと同じくらいの働きをするそうです。熱や力のもとになる炭水化物や食物せんい、体の調子を整えるカルウムという栄養素が含まれています。
24月	ごはん 	ふたキムチどん もやしのナムル トックいりスープ オレンジ		米,★ごま,ごま油,きび砂糖,トック	豚肉,鶏胸肉,鶏もも肉,★牛乳	しょうが,玉ねぎ,きさい,白菜キムチ漬け,にら,もやし,にんじん,だいこん,こまつな,ごぼう,キャベツ,オレンジ	604 24.4 17.7 2.0	今日から1週間は塩川「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。
25火	もぶりごはん 	サバのたつたあげ ちしゃもみ汁 くだくさん汁		米,米油,かたくり粉,米油,きび砂糖,じゃがいも	ちくわ,鶏胸肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,大豆,甘塩ざけ切り身,まぐろツナ缶詰,鶏胸肉,★牛乳	にんじん,しいたけ,ごぼう,しょうが,にんにく,サニーレタス,レタス,きゅうり,玉ねぎ,長ねぎ,こまつな	654 29.6 23.7 3.0	今日は、広島県の郷土料理「もぶりご飯」を組み入れました。「もぶりご飯」の「もぶり」とは、どんな意味があるのでしょうか？
26水	(めん) 	ひやしちゅうか ポテトのチーズやき ミニトマト		めん,★ごま,ごま油,三温糖,じゃがいも,米油	★ローズハム,★錦糸卵,ベーコン,★シュレットチーズ,★牛乳	メンマ,もやし,きゅうり,玉ねぎ,★ミニトマト	670 27.8 21.1 2.8	給食用のめんは、熱々で納品されるので、冷やして中華の具を冷やしたり、スープを冷や冷やにしてから、手間がかかる献立ですが、おいしい冷やし中華になるように、心を込めて作ります。
27木	ごはん 	なっとう カレーきんぴら ひめたけみそ汁		米,米油,★ごま,三温糖,じゃがいも	糸引納豆,豚肉,油揚げ,★牛乳	にんじん,ごぼう,つきこん,やく,しいたけ,さやいんげん,細竹,玉ねぎ,★ほうれん草	625 23.9 17.3 1.7	姫竹は日本特有の竹の子で東北、北海道などが主な産地。太さは1~2cm、又は5~15cm位で、東北では山菜として市場にでます。
28金	(しょくパン) 	きなこトースト パンキンシチュ フレンチサラダ すしや		食パン,甘バター,米油,米粉,三温糖	きなこ,鶏胸肉,ベーコン,★牛乳,★クリームチーズ,豆腐,★ダイオスターズ,★ローズハム,★牛乳	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,みかん缶詰,★すしや	625 23.3 23.0 2.6	すしやは、種のある中心部に近いところにおいしさが集まっているので、切り分けるときは、く形切りにすると、おいしいところのみに行きわたるようになります。そして今日は、6月生まれのお友だちをお祝いする献立です。名前のお札などを、クラスタのみんでお祝いして、楽しく食べましょう。

<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 ・カニかま (卵不使用)

● 喜多市では、学校給食地産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、お子供が学校で食べている昼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。