

令和6年 11月 喜多方市立塩川小学校 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	○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。ご了承願います。
1	金	(しょくパン) 	じゃこマヨトースト だいこんとわかめのふうみあえ はくさいのクリームスープ りんご		★食パン、★マヨネーズ(ノンエッグ)、ごま油、米油、★ベシマルウ、米粉	ちりめんじゃこ、★シュレットチーズ、わかめ、かつお節、鶏胸肉、★牛乳、豆乳、★クリームチーズ、★牛乳	だいこん、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、★りんご	603 23.3 27.1 3.4	白菜は、代表的な冬野菜です。漬け物や、鍋物に使われることが多い野菜です。白菜の栄養素は、キャベツと似ていて、ビタミンCやカルシウムが含まれています。今日は、白菜のたくさんはいった「白菜のクリームスープ」です。
6	水	(めん) 	たまごとうどん もやしとピーマンのおかかあえ てづくりゆべし		★めん、三温糖、かたくり粉、ごま油、★薄力粉、中ざら糖	★なると、鶏もも肉、★鶏卵、かつお節、★牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ、もやし、青ピーマン、とうもろこし	678 25.6 14.6 3.1	ピーマンは、日本には明治のはじめごろアメリカから伝わった、辛い唐辛子です。切って、中を見ると、辛い唐辛子と仲間だということがよくわかります。切る中に空洞と筋があり、ヘタの近くには種がついています。ビタミン豊富な野菜です。
7	木	ごはん 	さんまのかばやきのりすあえ きのこたっぷりみそ汁		米、かたくり粉、米油、中ざら糖、★ごま三温糖	さんま、まぐろツナ缶詰、のり、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、★牛乳	しょうが、きゅうり、もやし、とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、しめじ	685 25.5 25.4 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願いから、貝ださんの汁物を紹介しています。今月の塩川もぐもぐスープは、塩川小学校4年生のペンネーム、ゆいちゃんさんが提案してくれた「きのこたっぷりみそ汁」です。
8	金	せわれコッパン 	チリコンカン マカロニサラダ コンソメスープ		★パン、米油、★パン粉、★マカロニ、★マヨネーズ(ノンエッグ)、じゃがいも	大豆、ベーコン、豚ひき肉、鶏胸ひき肉、まぐろツナ缶詰、★牛乳	にんにく、赤ピーマン、トマト、ホウレンソウ、にんじん、キャベツ、きゅうり、切干しだいこん	606 25.2 21.7 2.8	今日11月8日は語呂あわせで「いい歯の日」です。よくかんで食べることは、だれでも簡単にできる健康法です。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。
11	月	(ごはん) 	あいづのきゅうにくどん ほうれんそうとわかめのおひたし こんさいじる		米、米油、三温糖、ごま油、じゃがいも	会津牛肉、わかめ、かつお節、鶏胸肉、生揚げ、★牛乳	玉ねぎしらたき、しいたけ、えだまめ、★ほうれん草、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	650 26.6 21.8 2.5	今日は、地元会津で育った「会津牛」を使用した、「会津の牛肉丼」です。喜多方市から補助金をいただいています。よく味わって食べましょう。
12	火	ごはん 	とりにくのおおりのソースがけ キャベツのふうみあえ させつやさいのみそ汁 県産ひとくちみそゼリー		米、かたくり粉、米油、さび砂糖、ごま油、さつまいも、りんごゼリー	鶏胸肉、あおりのり、かつお節、油揚げ、★牛乳	キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな、玉ねぎ、にんじん	665 23.7 19.4 1.9	「鶏肉の青のソースがけ」は、角切りにした鶏肉にたっぷり粉をまぶして油で揚げ、しょうゆときき砂糖で作った甘辛いタレに青のりをまぜた「青のソース」をからめしただけです。
13	水	(めん) 	しおやさいラーメン さつまいものごまだんご りんご		★めん、米油、ごま油、さつまいも、かたくり粉、三温糖、米粉、★ごま、米油	豚肉、★なると、豆乳、★牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、にら、しいたけ、きくらげ、長ねぎ、★りんご	691 22.8 22.2 1.7	今月の絵本とコラボ給食は、絵本「おならひめ」からイメージしました。さつまいもの料理が大好きな、ステキなお姫様のおはなしです。
14	木	ごはん 	とりにくのおおりのソースがけ さっぱりシャキサラダ あきやさいのコンソメスープ		米、オリーブ油、★マヨネーズ(ノンエッグ)、ごま油	鶏胸肉、★シュレットチーズ、ちりめんじゃこ、★ローズハム、★牛乳	しょうが、にんにく、きゅうり、切干しだいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、かぼちゃ、ブロッコリー	602 27.8 19.0 2.4	「大好き喜多方の日献立」からの紹介です。「さっぱりシャキサラダ」は、慶徳小学校6年生の佐藤結愛(さとうゆあ)さんが考えたサラダです。「秋野菜のコンソメスープ」は、駒形小学校1年生の大堀司恵(おほり し恵)さんが考えた汁物です。よく味わっていただきます。
15	金	しょくパン 	カジキカツ オオのり コールスローサラダ ワナンドスープ 県産ひとくちももゼリー		★パン、米油、★マヨネーズ(ノンエッグ)、米油、フタナ、★ももゼリー	カジキカツ、★ローズハム、豚肉、★牛乳	キャベツ、きゅうりにんじん、玉ねぎ、とうもろこし、レモン汁、ペンネ、もやし、長ねぎ、しいたけ、★ほうれん草	673 26.3 26.4 2.9	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。今日は食パンにはさんで食べましょう。
18	月	ごはん 	なっとう ひじきのために ヤーコンいりスープ りんご		米、米油、三温糖、ごま油	糸リ納豆、豚肉、干ひじき、さつま揚げ、★ウィンナー、★牛乳	ごぼう、にんじん、しらたき、えだまめ、ヤーコン、たけのこ、えのきたけ、チンゲンサイ、★りんご	607 24.2 18.4 2.3	リンゴには、食物せんい(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。
19	火	こまつなごはん 	ささかまのぼんこやき だいこんときゅうりのしおこんぶづけ キャベツととりにくのカレーミルクスープ		米、ごま油、★マヨネーズ(ノンエッグ)、★パン粉、米油	鶏胸ひき肉、笹かまぼこ、塩昆布、鶏もも肉、★牛乳、豆乳、★牛乳	こまつな、ごぼう、しいたけ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく	620 24.4 21.9 2.7	小松菜は、「冬菜」「ウグイス菜」とも呼ばれています。カルシウムはほうれん草の3倍以上含まれています。骨にカルシウムを沈着させる働きがあるビタミンの含有量も多いので、骨粗しょう症予防に効果的です。
20	水	(めん) 	ぶたキムチめん 県産あじつけにたまご ポテトサラダ		★めん、ごま油、じゃがいも、★マヨネーズ(ノンエッグ)、米油	豚肉、★県産味噌、煮卵、★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、白菜キムチ漬、長ねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、レモン汁	630 25.7 20.0 2.4	フランスでは、じゃが芋のことを「大地のりんご」と呼ぶそうです。主食にも使われる「いも類」で、でんぷんがたっぷりですが、意外にもビタミンDもたくさん含まれ、何と100gの約5倍もあります。
21	木	ごはん 	イカじゃがに あつやきたまご ひじきサラダ		米、米油、じゃがいも、三温糖、さび砂糖、ごま油	豚肉、イカ、生揚げ、★厚焼きたまご、干ひじき、★ローズハム、★牛乳	にんじん、だいこん、もやし、きゅうり	654 26.3 20.7 2.6	ひじきというと、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、水を加えて湯で洗います。その後、太陽の下で乾燥させてできあがります。使うときは、水に浸して使います。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。
22	金	コッパン 	てづくりジャム かぼちゃとまめのサラダ もちもちきりくたきんスープ ラフランスゼリー		★パン、上白糖、あめ、★マヨネーズ(ノンエッグ)、じゃがいも、オリーブ油、★もち麦、さび砂糖、★ラフランスゼリー	★ダイスチーズ、ひよこまめ、鶏胸肉、ベーコン、★牛乳	★りんご、レモン汁、かぼちゃ、えだまめ、とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、しめじ、青ピーマン、にんにく、トマト缶詰	663 22.5 22.5 2.3	今日は、喜多方市産のリンゴを細かく切り、砂糖と水飴、レモン汁少々を入れて煮詰めて、手作りのジャムにしました。パンにつけて食べましょう。そして今日は11月生まれのお友だちをお祝いする献立です。名前の紹介などをし、クラスのみなでをお祝い、楽しく食べましょう。
25	月	ごはん 	おやこに さつまいもとおやこ豆腐のかきりとがらめ ほうれんそうのツナサラダ		米、じゃがいも、三温糖、さつまいも、かたくり粉、米油、はちみつ、米油、さび砂糖	鶏もも肉、鶏胸肉、★鶏卵、凍り豆腐、まぐろツナ缶詰、★牛乳	しいたけ、しらたきにんじん、玉ねぎ、こまつな、★ほうれん草、キャベツ、レモン汁	681 24.5 21.7 1.8	今週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？
26	火	(ごはん) 	きぬがさどん さつまいもサラダ すまし汁		米、三温糖、さつまいも、★マヨネーズ(ノンエッグ)、米油、★焼き麩	油揚げ、★鶏卵、まぐろツナ缶詰、絹ごし豆腐、木綿豆腐、わかめ、★牛乳	にんじん、つきこんにやく、長ねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、レモン汁	663 25.2 24.3 1.6	日本列島美味めぐり「京都府」です。「衣笠井」は、油揚げとネギを卵でとじたシンプルなおでし。その名は西大寺、金閣寺の近くにある衣笠山に由来しているそうです。見た目が、青黄色の衣笠山に似ているから、この名がついたという説や衣笠山に黒い岩が山から出てくる、という説もあります。ダマを吸った油揚げの風味がやさしく、口当たりも良く、京都府民に愛されているご当地食だそうです。
27	水	(めん) 	ちゅうかあんかけめん セレクトちゅうかまん りんご		★めん、米油、かたくり粉、ごま油、★肉まん、★あんまん	豚肉、いか、★あさり、むきえび、★牛乳	はくさい、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、長ねぎ、★りんご	666 27.9 15.0 1.9	毎年恒例のセレクト中華まんは、あんまん、肉まんの2種類から、子ども達も事前に自分でセレクトしたものをいただきます。中華あんかけめんと一緒に、秋の味覚を楽しみましょう。
28	木	ごはん 	チキンカレー イタリアンサラダ 県産りんご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、★カレーパウダー、★カレーウ、三温糖	鶏胸肉、大豆、★ササミ、★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、きゅうり、なつめかん缶詰、みかん缶詰、県産りんご	671 22.4 21.4 1.9	カレー粉は、ミックススパイスの一種。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。
29	金	せわれコッパン 	ポテトエッグサラダ キャベツとアスパラの「パ」の「パ」 カブの「カ」とはさめのスープ		★パン、じゃがいも、★マヨネーズ(ノンエッグ)、オリーブ油、はるさめ	★鶏卵、★ローズハム、ベーコン、豚肉、★牛乳	とうもろこし、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、にんにく、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、玉ねぎ	611 23.5 29.0 2.9	卵はお店などでは常温のまま売られているところが多いです。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は、なるべく水漬がつかないようになっていることが大事だからだそうです。温度差がある食品に水漬がついてしまっている、卵の傷みを防ぐために常温で売られているところが多いそうです。

＜下取り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。
●子育て世代の経済的負担を軽減するため、年間の学校給食費の1/2相当額を喜多方市が補助しています。