

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。
				動物性となる	血や肉や骨となる	体の調子を整える	1日あたり 100gあたり エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量	
3 火	わかめごはん	たらすのサクサクぱんこやき だいこんサラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳	米★パン粉、オリブ油★マヨネーズ(ノンエック)、じゃがいも	たら切り身★バルメザンチーズまぐろツナ缶詰★ダイスチーズ、わかめ★牛乳	にんにく、だいこん、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	596 24.1 18.9 2.0	成長期の子どもたち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、具だく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年生の上野陽菜(うのひまり)さんが提案してくれた「じゃがいもと玉ねぎのみそ汁」です。「じゃがいもを大きめにカットする」のがおすすめポイントだそうです。
4 水	(めん)	ミートソースめん キャベツとベーコンのサラダ りんご	牛乳	★めん、米油、ハヤシルウ、きび砂糖	豚ひき肉、ベーコン、★牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、トマト缶詰、トマトピューレ、キャベツ、レモン汁★りんご	623 22.1 17.3 2.2	リンゴには、食物せんいの「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」は果物よりも皮や、皮にちかいた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。
5 木	ごはん	さんまのかばやき のりすあえ のっぺい汁	牛乳	米、かたくり粉、米油、中ざら糖、三温糖、さといも	さんま、まぐろツナ缶詰、大豆、のり、鶏胸肉、油揚げ★牛乳	しょうが、はくさい、もやし、とうもろこし、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	679 23.7 23.7 1.8	ねぎの辛味の成分であるアリシンには血行を良くし、からだを温める働きがあります。また、ビタミンB1の吸収を促進する働きもあり疲労回復やカゼの予防にも効果があります。
6 金	(しょくパン)	ミルクトースト ポトフ コールスローサラダ りんご	牛乳	★食パン、甘バター、じゃがいも、米油★マヨネーズ(ノンエック)	★脱脂粉乳★ウィナー、鶏胸肉、まぐろツナ缶詰★牛乳	にんじん、だいこん、玉ねぎ、キャベツ、キヌサヤ、きゅうり、とうもろこし、レモン汁★りんご	586 25.0 21.9 2.2	ミルクトーストには、「スキムミルク」が使われています。牛乳から脂肪分だけを取り除き、粉末や、顆粒状にしたもので、牛乳のカルシウムがそのまま残っています。たんぱく質や、ビタミンB2もたくさん含まれています。
9 月	ごはん	チキンチキンごぼう りっちゃんサラダ コンソメスープ	牛乳	米、かたくり粉、米油、きび砂糖、米油、ごま油、じゃがいも	鶏胸肉★ロースハム、昆布、かつお節、ベーコン★牛乳	ごぼう、きゅうり、キャベツ★ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、コーン	686 24.7 21.1 2.0	今日の献立は、6年3組の1班さんが家庭科の授業の中で考えてくれた献立を給食で再現しました。栄養バランス、好み、調理法、彩り、地元野菜の使用、価格など、いろいろな事を考えて作成された献立です。よく味わって食べましょう。
10 火	ごはん	とうふのカレーに はくさいとツナのサラダ りんご	牛乳	米、米油★カレールー、はるさめ★マヨネーズ(ノンエック)、きび砂糖、ごま油	木綿豆腐、木綿豆腐、鶏胸肉、まぐろツナ缶詰★牛乳	玉ねぎ、たけのこ、板こんにやく、にんじん、えだまめ、はくさい★りんご	688 22.3 25.1 2.2	豆腐は「大豆」から作られた食べ物です。大豆は「はたけの肉」とよばれています。なぜかという、たんぱく質やビタミンB2が多く含まれているからです。でも肉とちがうのは、低カロリーなところです。
11 水	(めん)	たまごとうどん ほうれん草とベーコンのサラダ まっくろくろすけ団子	牛乳	★めん、三温糖、かたくり粉、米油、きび砂糖、白玉団子★黒すりごま	★なると鶏胸肉★鶏卵、ベーコン★牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ★ほうれん草、キャベツ、レモン汁	668 26.8 17.5 2.3	まっくろくろすけでおいで～のフレーズが有名な「とりのトロロ」で、別名スワタリと呼ばれる不思議な生物、まっくろくろすけ。今日は、まっくろくろすけを真似た、黒ゴマだんごをいただきます。すす払いをして、新年を迎える準備をしたいと思います。
12 木	ごはん	サバのみそだれかけ だいこんとはくさいのナムル スキー汁	牛乳	米、三温糖、きび砂糖、ごま油、さつまいも	甘塩ざき切り身、豚肉、木綿豆腐、木綿豆腐★牛乳	しょうが、玉ねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、しいたけ、つきこんにやく、長ねぎ	627 25.5 18.0 2.4	今月の日本列島味めぐりは、「新潟県」です。「スキー汁」は明治時代、上越地方にスキーが伝えられ、このスキー汁が生まれました。豚汁と違ってじゃが芋の代わりにサツマイモを使い、つきコンニャクが入っているのが特徴です。
13 金	せわれこっぺパン	ポイルウィナー かぼちゃとブロッコリーの加-マサラ さつポタ	牛乳	★パン★マヨネーズ(ノンエック)、米油、きび砂糖、さつまいも、じゃがいも、米粉	★ウィナー★牛乳、豆乳★牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、レモン汁、玉ねぎ、えだまめ	669 22.5 27.1 3.2	「大好き喜多方の日献立～副菜編～」からの紹介です。「かぼちゃとブロッコリーの加-マサラ」は、第二小学校3年生の本田結実(ほんだ ゆきみ)さんが考えた献立です。「ブロッコリーとかぼちゃにカレーとマヨが合います」とおすすめコメントを書いてくれました。「さつポタ」は、山部小学校3年生の皆川(みながわ)さんが考えた献立です。「お誕生日にちなんでついでに味わうスープを考えました。さつまいもの食物繊維で、おなかやすさになるポタージュです。」と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。
16 月	ごはん	マーボーだいこん まめとひじきのサラダ はくさいのみそ汁	牛乳	米、米油、かたくり粉、オリブ油★マヨネーズ(ノンエック)、じゃがいも	鶏胸ひき肉、ひよこまめ、干ひじき、まぐろツナ缶詰、木綿豆腐、木綿豆腐★牛乳	だいこん、にんじん、しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、しょうが、えだまめ、レモン汁、キャベツ、ヤーコン、はくさい	602 21.7 18.4 2.3	今日から1週間は、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きた人ほどの位になるでしょうか。
17 火	ゆかりごはん	さかなのレモンふうみ とうじかぼちゃ きのこのけんちん汁	牛乳	米、かたくり粉、米油、きび砂糖、中ざら糖、さといも、ごま油	たら切り身、あずき、木綿豆腐、木綿豆腐、油揚げ★牛乳	しょうが、レモン汁、かぼちゃ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、しめじ、板こんにやく	648 23.9 17.3 2.0	昔から冬至の日は、「冬至かぼちゃ」を食べる習慣があります。冬は野菜不足になるので、かぼちゃのように保存ができる野菜を食べて厳しい冬を乗り越えようとする日本人の昔からの知恵が今に伝えられています。
18 水	(めん)	タンタンめん だいこんとはくさいのおこんぶづけ ポリポリスナック	牛乳	★めん、米油、かたくり粉、ごま油★ごま、さつまいも、米油、中ざら糖	豚ひき肉、塩昆布、大豆、かえりこぼし★牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、しいたけ、きくらげ、もやし、にら、だいこん、はくさい、えだまめ	687 27.9 20.4 2.2	今日はサンマルちゃん献立です。一口30回かむことを始めにいったのは、今から100年以上前のイギリスの首相ウラム・グラッドストーンという人。85歳過ぎてても元気に仕事できた自分の体験話から、元気の秘訣は一口30回かむということが、世界中に広まったと言われています。
19 木	(チキンライス)	セルフオムライス チキンのハーブやき フレンチサラダ やさしいスープ ケーキ	牛乳	米、米油、オリブ油、きび砂糖、クリスマスケーキ	鶏胸肉★たまご焼き、鶏胸肉★ロースハム、ベーコン★牛乳	マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、とうもろこし、はくさい	677 27.4 24.2 3.1	今日はクリスマスにちなんで、お楽しみ給食です。セルフケーキは3種類の中から、事前アンケートで自分で選んだ物いただきます。また今日は、12月生まれのお友だちをお祝いする献立です。名前のお紹介などをして、クラスのみんなでお祝いで、楽しく食べましょう。
20 金	こっぺパン	はちみつ ジャーマンポテト グリーンサラダ はくさいとはるさめのスープ	牛乳	★パンはちみつ、じゃがいも、米油★バター、米油、三温糖、はるさめ	ベーコン、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★ハイナッブル缶詰、はくさい、にんじん、しいたけ	616 20.2 22.4 2.3	今月の絵本とコラボ給食は、絵本「つるばら村のパンやさん」からイメージしました。「つるばら村でパン屋を営むみるみさん。お店には、ちょっと変わったお客さんがやってくる。」「冬に星をみかくのが仕事」という若者へ、はちみつとパンをごちそうしました。するとお礼にステキなことが!

<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)

- 喜多方市では、学校給食地産地消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、お様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。