



# 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。
				動物性となる	血や肉や骨となる	体の調子を整える		
9 木	ごはん	こうやどうふのたまごとし まめみそ だいこんとはくさいのナムル		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、★ほうれん草、だいこん、はくさい	641 28.0 20.5 2.0	今日は高野豆腐を使った卵とじです。高野豆腐(こうやどうふ)は、豆腐を凍らせてから乾燥させたもので、「凍り豆腐」や「しみ豆腐」ともいわれています。
10 金	(しょくパン) ボルシチ だいこんサラダ 鼎産ひとくちいちごゼリー	セサミトースト ボルシチ だいこんサラダ 鼎産ひとくちいちごゼリー		★食パン、甘バター、★すりごま、米油、じゃがいも、三温糖、★マヨネーズ(ノエック)、いちごゼリー	豚肉、まぐろツナ缶詰、★ダイスチーズ、★牛乳	にんにく、にんじん、玉ねぎ、ピート、キャベツ、マトピュレ、だいこん、きゅうり	638 23.8 27.2 2.8	ボルシチは、ロシア地方の赤い色の煮込み料理です。その赤い色は、ピートと呼ばれる、かぶや大根のような野菜の赤い色素によるものです。ボルシチのルーは古代ローマに由来とされており、世界三大スープの1つだそう。ちなみに、他の2つは、「ブイヤース」「トムヤムクン」だそう。そして今日は1月生まれのお友だちをお祝いする献立にしました。名前の紹介をさせて、クラスのみんなでお祝いしましょう。
14 火	ごはん	おでん だいすとはくさいのあめに もやしとはくさいのナムル りんご		米、さといも(冷凍)、三温糖、米油、きび砂糖、★ごま、ごま油	こんぶ、焼き竹輪、さつま揚げ、★エビボール、がんもどき、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、はくさい、もやし、★りんご	662 26.7 20.0 2.7	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、いろいろな材料が入っています。煮込み料理は、体があたたまるので、今の季節にぴったりですね。
16 木	ごはん	さかなのみそマヨネーズやき あちゃらづけ だご汁		米、★マヨネーズ(ノエック)、★すりごま、きび砂糖、★薄力粉、かたくり粉、米油、じゃがいも	タラ切り身、豚肉、★牛乳	にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、とうもろこし、レモン汁、ごぼう、板こんにやく、長ねぎ、こまつな	630 24.3 21.6 1.9	今日の日本列島めぐり「福岡県」にちなんで献立です。「あちゃらづけ」は漢字で「阿茶羅漬」と表記し、ボルトガル語で野菜や果物の漬物を意味する「アチマル」が語源とされています。昔から貿易の拠点として栄えてきた福岡県の博多港に「あちゃらづけ」が伝わったのは、安土桃山時代から江戸時代初期にかけてのことと推定されています。また「だご汁」は、小麦粉で作った「だご」のことです。だし汁で、ごぼうやにんじんの野菜と一緒に煮込んだ汁は、体が温まる郷土料理です。
17 金	せわれこっぺパン	ドライカレー グリーンポテト コンソメスープ りんご		★パン、米油、★パン粉、じゃがいも	豚ひき肉、鶏胸ひき肉、★パルメザンチーズ、あおのり、ベーコン、★牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、キャベツ、★りんご	610 28.1 19.0 2.9	じゃが芋は外国では「大地のりんご」と呼ばれ、栄養は、果物のリンゴ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リウムという栄養素が含まれています。
20 月	ごはん	とりにくのチキッ あんかけ わかめとだいこんのサラダ やさしいあまみたっぷりみそ汁		米、かたくり粉、米油、三温糖、ごま油、さつまいも	鶏胸肉、わかめ、まぐろツナ缶詰、★牛乳	だいこん、切干しだいこん、にんじん、板こんにやく、長ねぎ、かぶ	639 23.7 19.0 2.1	毎月、17日は「減塩の日」です。これにちなんで、17日前後に塩分ひかえめな献立を紹介していきます。
21 火	わかめごはん	ししゃものパンコやき いもいもサラダ いちなべ		米、★マヨネーズ(ノエック)、★パン粉、さつまいも、米油、かたくり粉、はるさめ、ごま油	子持ちししゃも、豚ひき肉、鶏胸ひき肉、★牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、干しぶどう、レモン汁、にんじん、はくさい、しいたけ、にら	707 23.3 25.6 2.1	「大好き喜多方の日献立～副編集～」からの紹介です。「いもいもサラダ」は、高郷小学校2年生の和田悠那(わた ゆな)さんが提案してくれました。汁物は、山都小学校1年生の皆さんが提案してくれた「1(いち)なべ」です。よく味わって食べましょう。
22 水	(めん)	クリームスープめん ひじきとツナのサラダ りんご		★めん、★バター、★ベジメルクシチュレック、ごま油、きび砂糖	ベーコン、鶏胸肉、★牛乳、★クリームチーズ、豆乳、干ひじき、まぐろツナ缶詰、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コンクリン缶詰、えだまめ、レモン汁、★りんご	681 24.6 20.6 1.9	リンゴの種類は多く、世界で7500種類以上といわれています。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」は果肉よりも皮や、皮に近い部分に多く含まれています。皮ごとよくんで食べましょう。
23 木	ごはん	こんさいポークカレー だいこんとわかめのらうみあえ いちごのヨーグルト		米、米油、じゃがいも、★バター、小麦粉、★カレールー、★カレールー、★ごま、ごま油	豚肉、大豆、わかめ、かつお節、★ヨーグルト、★牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、鼎産いちごソース	658 19.5 19.4 2.2	今月の「絵本とコラボ給食」は、絵本「せかいのいちご」からイメージしました。ある日、シロクマのところに手紙が届きます。「いちご おどけたいです。」と、大好きないちごをプレゼントされたい感じが伝わってくる素敵な絵本です。大人の人もおすすめです。
24 金	(こっぺパン)	ココアあげパン ポイルウィンナー こまつなサラダ ジュリエンスープ りんご		★パン、米油、きび砂糖、じゃがいも	★ウィンナー、まぐろツナ缶詰、ベーコン、鶏もも肉、★牛乳	こまつな、キャベツ、レモン汁、にんじん、玉ねぎ、★りんご	614 22.7 26.6 2.7	今日は24日～30日の学校給食週間にちなんで、「揚げパン」の給食です。揚げパンは、昔からあるメニューですが、今も子ども達に大人気です。
27 月	(ごはん)	マッシュルームいりふたにくどん ほうれんそうとわかめのおひたし だいこんのみそ汁 りんご		米、米油、三温糖、★ごま、ごま油、じゃがいも	豚肉、わかめ、かつお節、木綿豆腐、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき、マッシュルーム、えだまめ、★ほうれんそう、だいこん、長ねぎ、★りんご	597 22.4 16.2 2.4	今日から塩小「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。今週は、24日から30日の学校給食週間にちなんで「喜多方市にゆかりのある地域」に注目し、そこで食べられている料理などを紹介していきます。今日は千葉県香取市にちなんで「マッシュルーム入り豚丼」です。
28 火	ふかがわめし	イカのカレーあげ はくさいとツナのサラダ かきたま汁		米、米油、小麦粉、米油、はるさめ、きび砂糖、ごま油、じゃがいも、かたくり粉	かまぼこ、★あさりいか、まぐろツナ缶詰、絹ごし豆腐、木綿豆腐、★鶏卵、わかめ、★牛乳	ごぼう、はくさい、にんじん、長ねぎ	618 27.0 19.8 2.1	今日は東京都東大和市にちなんで「深川めし」を紹介いたします。「深川めし」は東京都の郷土料理です。昔、東京の深川ではあさり漁が盛んに行われていたそうです。
29 水	(めん)	カレーラーメン のりすあえ りんご		★めん、米油、じゃがいも、★カレールー、★カレールー、三温糖	豚肉、★なると、まぐろツナ缶詰、大豆、のり、★牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、もやし、とうもろこし、★りんご	642 25.1 17.5 2.0	今日は新潟県三条市にちなんで「カレーラーメン」を紹介いたします。三条市は「カレーラーメン」の発祥の地とも呼ばれているそうです。
30 木	チャーハン	しゃんはいバオズ リャンパンサンスー ちゅうかうふだいすわかめスープ		米、米油、はるさめ、ごま油、三温糖、★ごま	焼き豚、★上海パオズ、かまぼこ、★錦糸卵、大豆、鶏胸肉、わかめ、★牛乳	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、青ピーマン、きゅうり、もやし、しいたけ	602 24.5 18.4 2.9	今日は中国 宿遷市(しゆくせんし)にちなんで「中国料理」を紹介します。バオズは中華まんの一つで、小麦粉に酵母を加えて作った生地を、具を包んで「蒸した」料理を言います。具は肉、野菜、えび、あんこなど、色々なものを入れて食べます。リャンパンサンスーは中国の料理で、春巻や野菜が使われています。リャンは涼しい、パンはあえる、サンは三種類、スーは千切りという意味があります。
31 金	こっぺパン	てづくりリンゴジャム ミネストローネスープ コールスローサラダ こくとうふくまめ		★パン、グラニュー糖、水あめ、じゃがいも、オリーブ油、★アルファベットマカロニ、きび砂糖、米油、★マヨネーズ(ノエック)	鶏胸肉、ベーコン、まぐろツナ缶詰、★牛乳	★りんご、レモン汁、にんじん、玉ねぎ、だいこん、ごぼう、ヨーグルト、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	649 24.8 23.1 2.4	節分の日、お豆まきをして、これから迎える一年間の邪気をおはらいして、福の神様を家の中に招いて幸せにさせるように願う日です。少しはよいですが今日の献立には、「黒糖福豆」を組み入れました。

<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1/3相当額を喜多方市が補助しています。



▼ 1月、2月の経済的負担を軽減するため、中間の家族成員の1/2の負担額を多く利用が推奨されています。