

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日分(1人) 20~24g たんぱく質 22g エネルギー 240kcal	ご家庭で補ってほしい食品	○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。ご了承願います。
				熱や力となる	血や肉や骨となる	体の調子を整える			
12 水	(めん) しおやさいラーメン からしあえ しらたまゆべし		牛乳	めん、米油、ごま油、きび砂糖、薄力粉、かたくり粉、中ざら糖、白玉餅	豚肉、なると、★牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、にら、しいたけ、きくらげ、長ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな	698 24.7 14.9 2.5	果物類 小魚類	「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、オーブンで蒸してできあがりです。
13 木	ごはん チキンチキンごぼう さんしょくおひたし かんたんはくさいスープ	塩川もぐもぐスープの献立	牛乳	米、かたくり粉、米油、きび砂糖、ごま油	鶏胸肉、かつお節、豚肉、★牛乳	ごぼう、★ほうれん草、もやし、とうもろこし、はくさい、だいこん、にんじん	656 26.2 19.5 2.5	きのこ類 豆類	成長期の子どものためにバランスの良い食生活の習慣を身につけて欲しい願っています。1日7日「朝の具だんごみそ汁・スープ週間」を呼びかけていますが、実際に給食の献立で、具だんごみそ汁やスープを取り上げて紹介していきます。「かんたん白菜スープ」は塩川中学校の生徒さんが考えてくれました。超簡単おすすめスープだそうです。
14 金	しよくパン ハムカツ ソース ポイルやさい はくさいのクリームスープ		牛乳	パン、てんぷら粉、パン粉、米油、米油、★無塩バター、小麦粉、米粉	★ロースハム、★鶏胸肉、★豆乳、★クリームチーズ、★牛乳	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、はくさい、★ほうれん草	644 26.6 27.4 3.4	種実類 果物類	白菜は、代表的な冬野菜です。漬物や、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やカリウムが含まれています。
17 月	(ごはん) ふたにくどん ほうれんそうとわかめのおひたし だいこんのみそしる りんご		牛乳	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、絹ごし豆腐、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、グリンピース、★ほうれん草、だいこん、長ねぎりんご	597 22.0 16.2 2.3	魚介類 豆類	今日から塩川小！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。
18 火	ごはん じばさんやさいポークカレー きりぼしだんごのサラダ ナタデココリヨーグルト	サンマル献立	牛乳	米、米油、じゃがいも、★バター、小麦粉、カレーウール、★マヨネーズ(ノンエッグ)、きび砂糖、ごま油、ナタデココ	豚肉、まぐろツナ缶詰、ミックスビーンズ、★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、切干しだいこん、とうもろこし、もも缶詰、みかん缶詰	723 21.6 25.5 2.1	種実類 海藻類	今日はサンマルちゃん献立です。一口30回かむことを意識しながら、いただきます。
19 水	(めん) マーポーラーメン だいこんとキャベツのしおこんぶづけ だいがくかぼちゃ		牛乳	めん、米油、かたくり粉、ごま油、米油、中ざら糖、水あめ、★すりごま	豚ひき肉、木綿豆腐、塩昆布、★牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、にら、だいこん、赤だいこん、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	684 27.8 21.6 2.7	果物類 豆類	「大学かぼちゃ」は、かぼちゃをひとくち大に切り、油で素揚げをしてから、ざらめ、みりん、水あめ、しょうゆを煮立てた甘辛ダレとすりごまをからめて作りました。
20 木	ごはん おふのミートグラタン こまつなサラダ ふゆやさいのあったかキムチスープ	大好き喜多方の日献立	牛乳	米、仙台麩、米油、きび砂糖、ごま油	豚ひき肉、★シュレットチーズ、まぐろツナ缶詰、豚肉、★牛乳	トマト缶詰、こまつな、キャベツ、レモン汁、しょうが、白菜キムチ漬け、だいこん、ごぼう、玉ねぎ	605 21.4 21.7 2.2	きのこ類 小魚類	今日は、「大すぎ喜多方の日献立」です。今日の献立は、喜多方市産の野菜を特に多く使用しています。地元の自然の恵みに感謝しましょう。
21 金	(しよくパン) クロックムッシュ かいそうサラダ ミネストローネスープ はなみかん	1月生まれお誕生献立	牛乳	食パン、ごま油、三温糖、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	★シュレットチーズ、★ロースハム、わかめ、かまぼこ、ペーコン、大豆、★牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、だいこん、ごぼう、にんにく、みかん	607 24.0 21.8 3.2	きのこ類 種実類	クロックムッシュは、1910年にフランスのオレア産近郊のカフェで作られたトーストのひとつで、軽食のメニューとされているものです。食パンにハムととろけるチーズをのせて焼いただけですが、人気のパンです。そして今日は1月生まれのお友だちをお祝いする献立です。クラスのみみなでお祝いしましょう。
24 月	ごはん さんまのかばやき ひじきのいために はちはいじる	浜通りの給食	牛乳	米、かたくり粉、米油、中ざら糖、★ごま、米油、三温糖、さといも	さんま、豚肉、干ひじき、さつま揚げ、木綿豆腐、油揚げ、★牛乳	しょうが、ごぼう、にんじん、しらたき、えだまめ、こまつな、たけのこ、しいたけ	718 26.6 26.7 2.7	果物類 小魚類	24日から30日は、全国学校給食週間です。今日は、学校給食週間にちなんで、「浜通りの給食」を体験します。
25 火	わかめごはん あつやきたまご いかにんじん しみどうふいりそうじ はなみかん	中通りの給食	牛乳	米、白玉餅、米油、さといも	★厚焼きたまご、鶏胸肉、なると、凍り豆腐、★牛乳	★いかにんじん、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ、みかん	611 23.7 15.8 2.3	種実類 きのこ類	県中の郷土料理「イかにんじん」は、するとにんじんを細切りにし、醤油、酒、みりんなどで味付けします。松前漬けに似ていますが、昆布が入っていないのが特徴的です。各家庭で主に晩秋から冬にかけて作られ、おつまみやおかずとされる郷土食です。
26 水	(めん) あいつのてんぷらうどん (ニシンのてんぷら、まんじゅうのてんぷら) のりすあえ	会津の給食	牛乳	めん、三温糖、煮しまんじゅう、てんぷら粉、米油	鶏胸肉、なると、にしん、まぐろツナ缶詰、り、★牛乳	しいたけ、にんじん、長ねぎ、★ほうれん草、もやし、とうもろこし	694 27.1 18.4 3.0	豆類 芋類	「にしん」は、イワシに似ている魚で、会津では、昔から保存のきく「身欠(みが)きにしん」を使った料理がさかんです。今日は、会津独特の郷土料理ニシンとまんじゅうの天ぷらの献立です。
27 木	ごはん さばのみそだれかけ ごまあえ スキー汁	日本列島味めぐり「新潟県」	牛乳	米、三温糖、★すりごま、さつまいも	甘塩さび切り身、豚肉、木綿豆腐、★牛乳	しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、★ほうれん草、だいこん、ごぼう、しいたけ、つきこんにやく、長ねぎ	666 28.8 20.8 2.5	果物類 海藻類	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、つきこんにやくが入っているのが特徴です。
28 金	(コッペパン) あげばん ゆでたまご いそあえ うどん汁	なつかしい給食	牛乳	パン、米油、三温糖、干しうどん(乾)	きな粉、★鶏卵、のり、鶏胸肉、油揚げ、なると、★牛乳	キャベツ、生しいたけ、にんじん、長ねぎ、★ほうれん草	632 28.5 25.0 2.9	種実類 魚介類	今日は学校給食週間にちなんで、「昔なつかしい給食」を体験します。1年生は、ゆで卵の殻をむいたことがない人がいるかもしれません、挑戦してみてください。
31 月	ごはん ゆきまどおでん だいすとかさかなのあめに ちくさあえ はなみかん	絵本とコロポ給食	牛乳	米、さといも、三温糖、米油、きび砂糖、★ごま	こんぶ、★うずら卵、焼き竹輪、さつま揚げ、★がんとどき、はんぺん、ちりめんじゃこ、大豆、★錦糸卵、★牛乳	にんじん、だいこん、板こんにやく、★ほうれん草、キャベツ、もやし、みかん	647 25.5 19.1 2.8	きのこ類 魚介類	今月の絵本とコロポ給食は絵本「雪窓(ゆきまど)」からイメージしました。山のふもとのおでんの屋台「雪窓」には、ときたま不思議なお客が来るそうです。「三角のぶるぶるとしたやつください。」厚いコートのお客がいきました。

<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 ・ペーコン ・ささかまぼこ  
・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線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なっております。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。