

令和4年 10月 予定献立表

喜多方市熱塩加納学校給食共同調理場

月	火	水	木	金																																																												
3日	4日 熱塩小なし	5日 (十三夜 お月見献立)	6日 会北中なし	7日																																																												
五目おこわ さばのみそ煮 ごまヨネーズ和え きのこ汁 牛乳	ごはん 松風焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃスープ 牛乳	にんじんごはん 大根のオムライス煮 大学いも 月見汁 牛乳	麦ごはん たまごコロッケ 小松菜サラダ 野菜スープ 牛乳	ごはん 野菜たっぷりマーボー 中華和え ワンドンスープ ミニトマト 牛乳																																																												
<p>「さば」などの青魚には、頭の働きを良くしてくれる「DHA」という栄養素がたくさん含まれていますので、成長期の皆さんにどんどん食べてほしいです。</p>	<p>「松風焼き」の名前は、表面にごまを散らすことで裏面が乾いた見た目、「松風(待つ風)はわりと涼しい」という意味からつけられたとされています。</p>	<p>昔の昔で9月13日にある「十三夜」の月見には、ちょうど収穫の時期の「豆」や「栗」を供えることが多かったの「豆名月」とか「栗名月」とも呼ばれます。</p>	<p>「餅」には「たんぱく質」が豊富に含まれています。また、「餅」の裏身には、「ビタミン」や「ビタミンD」、「鉄」も含まれています。</p>	<p>「ごちそうさん」のあじっはは食材を育てる人、運ぶ人、調理する人など、食事ができるまで関わったたくさんの人達の感謝の気持ちでいっぱいです。</p>																																																												
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>722kcal</td><td>838kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>32.4g</td><td>37.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.3g</td><td>31.2g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.3g</td><td>3.8g</td></tr> </table>	エネルギー	722kcal	838kcal	たんぱく質	32.4g	37.3g	脂質	27.3g	31.2g	食塩相当量	3.3g	3.8g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>682kcal</td><td>790kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>32.4g</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.2g</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	682kcal	790kcal	たんぱく質	32.4g	37.5g	脂質	18.2g	20.5g	食塩相当量	2.3g	2.6g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>770kcal</td><td>892kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.1g</td><td>32.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.9g</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.2g</td><td>3.8g</td></tr> </table>	エネルギー	770kcal	892kcal	たんぱく質	28.1g	32.2g	脂質	22.9g	26.1g	食塩相当量	3.2g	3.8g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>763kcal</td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.8g</td><td></td></tr> <tr><td>脂質</td><td>29.5g</td><td></td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.1g</td><td></td></tr> </table>	エネルギー	763kcal		たんぱく質	24.8g		脂質	29.5g		食塩相当量	2.1g		<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>608kcal</td><td>702kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.3g</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.8g</td><td>18.9g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td><td>3.0g</td></tr> </table>	エネルギー	608kcal	702kcal	たんぱく質	22.3g	25.6g	脂質	16.8g	18.9g	食塩相当量	2.5g	3.0g
エネルギー	722kcal	838kcal																																																														
たんぱく質	32.4g	37.3g																																																														
脂質	27.3g	31.2g																																																														
食塩相当量	3.3g	3.8g																																																														
エネルギー	682kcal	790kcal																																																														
たんぱく質	32.4g	37.5g																																																														
脂質	18.2g	20.5g																																																														
食塩相当量	2.3g	2.6g																																																														
エネルギー	770kcal	892kcal																																																														
たんぱく質	28.1g	32.2g																																																														
脂質	22.9g	26.1g																																																														
食塩相当量	3.2g	3.8g																																																														
エネルギー	763kcal																																																															
たんぱく質	24.8g																																																															
脂質	29.5g																																																															
食塩相当量	2.1g																																																															
エネルギー	608kcal	702kcal																																																														
たんぱく質	22.3g	25.6g																																																														
脂質	16.8g	18.9g																																																														
食塩相当量	2.5g	3.0g																																																														
10日	11日	12日 熱塩小なし	13日	14日 (減塩献立)																																																												
スポーツの日	ごはん ごぼうと鶏肉の甘辛炒め 切り干し大根のサラダ カミカミ豚汁 青のり小魚 牛乳	ツチごはん かぼちゃのチーズ焼き からし和え たまごわかめのスープ 牛乳	ごはん 鮭のムニエル ポテトサラダ 肉だんご汁 牛乳	三色丼 さつまいもサラダ キムチ春雨スープ だもの 牛乳																																																												
<p>「スポーツの日」は、毎週月曜日の「よい日の日」に実施します。かむことを意識できるようなカミカミ豚汁を実施します。</p>	<p>「小松菜」は冬が旬なので、「冬菜」や「雪菜」とも呼ばれています。「小松菜」は、とても栄養価が高く、特に「カルシウム」は、「ほうれん草」の約3倍も含まれています。</p>	<p>「鮭」は中の強い味の魚に加えて、身の色や皮の美しい魚です。鮭の皮の部分は、口角炎や皮膚の乾燥を防いでくれるビタミンB2がたくさん含まれています。</p>	<p>「三色丼」というのは、しょうがの効いたツナのそぼろ、卵、小松菜の三色の具をごはんの上にのせた丼です。彩りがきれいなごはんになっています。</p>																																																													
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>627kcal</td><td>730kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.2g</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.6g</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3g</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	627kcal	730kcal	たんぱく質	24.2g	27.7g	脂質	20.6g	23.1g	食塩相当量	2.3g	2.7g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>670kcal</td><td>778kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.5g</td><td>31.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.8g</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.1g</td><td>3.6g</td></tr> </table>	エネルギー	670kcal	778kcal	たんぱく質	27.5g	31.7g	脂質	23.8g	27.0g	食塩相当量	3.1g	3.6g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>702kcal</td><td>811kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>32.0g</td><td>37.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.9g</td><td>29.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.1g</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	702kcal	811kcal	たんぱく質	32.0g	37.1g	脂質	25.9g	29.5g	食塩相当量	2.1g	2.9g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>739kcal</td><td>859kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.9g</td><td>29.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>26.0g</td><td>29.4g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.4g</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	739kcal	859kcal	たんぱく質	25.9g	29.8g	脂質	26.0g	29.4g	食塩相当量	2.4g	2.9g													
エネルギー	627kcal	730kcal																																																														
たんぱく質	24.2g	27.7g																																																														
脂質	20.6g	23.1g																																																														
食塩相当量	2.3g	2.7g																																																														
エネルギー	670kcal	778kcal																																																														
たんぱく質	27.5g	31.7g																																																														
脂質	23.8g	27.0g																																																														
食塩相当量	3.1g	3.6g																																																														
エネルギー	702kcal	811kcal																																																														
たんぱく質	32.0g	37.1g																																																														
脂質	25.9g	29.5g																																																														
食塩相当量	2.1g	2.9g																																																														
エネルギー	739kcal	859kcal																																																														
たんぱく質	25.9g	29.8g																																																														
脂質	26.0g	29.4g																																																														
食塩相当量	2.4g	2.9g																																																														
17日	18日 (大すぎ喜多方の日献立)	19日	20日 熱塩小・加納小なし	21日																																																												
桃太郎ごはん 納豆 カレーきんぴら おひたし なめこ汁 牛乳	ごはん ゆんな大すき！やき！ みんで野菜 ヤーコンコン くだもの 牛乳	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのクリーム煮 浅漬け ポトフ 牛乳	麦ごはん たまごコロッケ 小松菜サラダ 野菜スープ 牛乳	チキンカレー (ごはん) 福神漬け ごまじょうゆあえ くだもの 牛乳																																																												
<p>熱塩加納の給食の「ごはん」は熱塩加納の特別栽培米で作り「ゆめかみ」です。「ゆめかみ」は、胚芽を削ぎとぎを混ぜています。</p>	<p>大すぎ喜多方の日献立は、喜多方市統一献立として、地産産物を使った料理や、郷土料理などを実施しています。</p>	<p>「かぼちゃ」は、カンボジア産の野菜だと伝わったので、かぼちゃがなかったら「ほうろく」になったとされています。夏野菜ですが、冬まで保存しておくことができます。</p>	<p>熱塩加納の給食の特徴のひとつが「手作り」であることです。今日の「たまごコロッケ」も手作りです。調理器具などが作り方を引き継ぎながら、作られてきました。</p>	<p>今年も熱塩加納のりんごが届けました。りんごは、上と下では、その方が大きく、味も甘い部分が多いので、ぜひりんごが、よりあまみ強いりんごです。</p>																																																												
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>614kcal</td><td>710kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.3g</td><td>31.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.7g</td><td>19.8g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.9g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	エネルギー	614kcal	710kcal	たんぱく質	27.3g	31.2g	脂質	17.7g	19.8g	食塩相当量	1.9g	2.0g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>607kcal</td><td>700kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.5g</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.7g</td><td>19.6g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td><td>2.4g</td></tr> </table>	エネルギー	607kcal	700kcal	たんぱく質	24.5g	27.7g	脂質	17.7g	19.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>688kcal</td><td>797kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>30.3g</td><td>35.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.4g</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	688kcal	797kcal	たんぱく質	30.3g	35.0g	脂質	21.4g	24.1g	食塩相当量	2.0g	2.2g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>888kcal</td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.3g</td><td></td></tr> <tr><td>脂質</td><td>33.8g</td><td></td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td><td></td></tr> </table>	エネルギー	888kcal		たんぱく質	28.3g		脂質	33.8g		食塩相当量	2.8g		<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>704kcal</td><td>818kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.3g</td><td>28.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.5g</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.8g</td><td>4.4g</td></tr> </table>	エネルギー	704kcal	818kcal	たんぱく質	25.3g	28.7g	脂質	22.5g	25.2g	食塩相当量	3.8g	4.4g
エネルギー	614kcal	710kcal																																																														
たんぱく質	27.3g	31.2g																																																														
脂質	17.7g	19.8g																																																														
食塩相当量	1.9g	2.0g																																																														
エネルギー	607kcal	700kcal																																																														
たんぱく質	24.5g	27.7g																																																														
脂質	17.7g	19.6g																																																														
食塩相当量	2.0g	2.4g																																																														
エネルギー	688kcal	797kcal																																																														
たんぱく質	30.3g	35.0g																																																														
脂質	21.4g	24.1g																																																														
食塩相当量	2.0g	2.2g																																																														
エネルギー	888kcal																																																															
たんぱく質	28.3g																																																															
脂質	33.8g																																																															
食塩相当量	2.8g																																																															
エネルギー	704kcal	818kcal																																																														
たんぱく質	25.3g	28.7g																																																														
脂質	22.5g	25.2g																																																														
食塩相当量	3.8g	4.4g																																																														
24日	25日 (日本列島味めぐり献立) 宮崎県	26日	27日 ★会北中1年生リクエスト献立★	28日																																																												
桃太郎ごはん 厚揚げのみそ炒め 磯和え 根菜汁 牛乳	きのこごはん がね 塩昆布漬け けんちん汁 牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ 白菜サラダ みそ汁 味のり 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ 海藻サラダ みそ汁 くだもの 牛乳	秋の香りごはん 焼き魚 大根おろし おかか和え 実だんごさん汁 牛乳																																																												
<p>「人参」は給食でも、ほぼ毎食使用する食材です。一年中食べられるので、かき混ぜてお肉を柔らかくする効果があります。</p>	<p>「がね」というのは、宮崎県の方で「か」の音が響くので、平仮名にしたさつまいもを小麦粉でとじて油で揚げる「がね」の音に似ていることから呼ばれているそうです。</p>	<p>日本には、「海藻」を食べる文化があります。「海藻」は独特のまみりがあり、野菜や果物と少ないカルシウムも豊富で、食物繊維もたくさんあります。</p>	<p>焼きたたきというテーマで会北中学校1年生が献立を考えてくれました。成長期には食事を防ぐためにも献立をしっかりと考える必要があります。</p>	<p>今日の「ごはん」は、「秋の香りごはん」です。「さつまいも」や「しめじ」など、秋の味覚を使ったさつまいもさん汁、「秋の味覚」を楽しんでみてください。</p>																																																												
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>617kcal</td><td>709kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.3g</td><td>30.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.8g</td><td>19.6g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td><td>3.0g</td></tr> </table>	エネルギー	617kcal	709kcal	たんぱく質	26.3g	30.0g	脂質	17.8g	19.6g	食塩相当量	2.5g	3.0g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>614kcal</td><td>708kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.5g</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.8g</td><td>18.5g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.6g</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	614kcal	708kcal	たんぱく質	23.5g	26.8g	脂質	16.8g	18.5g	食塩相当量	2.6g	3.1g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>616kcal</td><td>708kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.4g</td><td>32.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.0g</td><td>20.0g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	616kcal	708kcal	たんぱく質	28.4g	32.7g	脂質	18.0g	20.0g	食塩相当量	2.8g	3.4g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>655kcal</td><td>745kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.5g</td><td>30.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.8g</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.1g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	655kcal	745kcal	たんぱく質	28.5g	30.4g	脂質	20.8g	22.8g	食塩相当量	2.1g	2.2g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>670kcal</td><td>771kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>30.0g</td><td>34.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.1g</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td><td>3.3g</td></tr> </table>	エネルギー	670kcal	771kcal	たんぱく質	30.0g	34.9g	脂質	23.1g	26.3g	食塩相当量	2.8g	3.3g
エネルギー	617kcal	709kcal																																																														
たんぱく質	26.3g	30.0g																																																														
脂質	17.8g	19.6g																																																														
食塩相当量	2.5g	3.0g																																																														
エネルギー	614kcal	708kcal																																																														
たんぱく質	23.5g	26.8g																																																														
脂質	16.8g	18.5g																																																														
食塩相当量	2.6g	3.1g																																																														
エネルギー	616kcal	708kcal																																																														
たんぱく質	28.4g	32.7g																																																														
脂質	18.0g	20.0g																																																														
食塩相当量	2.8g	3.4g																																																														
エネルギー	655kcal	745kcal																																																														
たんぱく質	28.5g	30.4g																																																														
脂質	20.8g	22.8g																																																														
食塩相当量	2.1g	2.2g																																																														
エネルギー	670kcal	771kcal																																																														
たんぱく質	30.0g	34.9g																																																														
脂質	23.1g	26.3g																																																														
食塩相当量	2.8g	3.3g																																																														
31日	会北中なし																																																															
チキンライス 彩りサラダ クリームシチュー くだもの 牛乳	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ガン予防</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>肥満予防</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>アレルギーの発症</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>胃腸快調</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>脳の発達</p> </div> </div>																																																															
<p>「さつまいも」を切るのと切り口から汁が出てきます。この汁に入っている「ヤラピン」には胃の粘膜を保護したり、お腹の調子をととのえる働きがあります。</p>	<p>今年も「よくかむとなぜいいの？」のテーマで、食生活の改善を促すための献立を考えました。成長期には食事を防ぐためにも献立をしっかりと考える必要があります。</p>																																																															
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>778kcal</td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.7g</td><td></td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.5g</td><td></td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.4g</td><td></td></tr> </table>	エネルギー	778kcal		たんぱく質	27.7g		脂質	23.5g		食塩相当量	2.4g		<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>670kcal</td><td>771kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>30.0g</td><td>34.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.1g</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td><td>3.3g</td></tr> </table>				エネルギー	670kcal	771kcal	たんぱく質	30.0g	34.9g	脂質	23.1g	26.3g	食塩相当量	2.8g	3.3g																																				
エネルギー	778kcal																																																															
たんぱく質	27.7g																																																															
脂質	23.5g																																																															
食塩相当量	2.4g																																																															
エネルギー	670kcal	771kcal																																																														
たんぱく質	30.0g	34.9g																																																														
脂質	23.1g	26.3g																																																														
食塩相当量	2.8g	3.3g																																																														

※ 毎月8日(よい日の日)前後は、喜多方市統一献立としてカミカミ料理の「サンマルちゃん献立」を実施します。 ※ 毎月19日(食育の日)前後は、喜多方市統一献立として地産産物を使った料理や喜多方市の郷土料理を実施します。 ※ 毎月17日(減塩の日)前後は、喜多方市統一献立として「減塩献立」を実施します。 ※ 都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。