

献立予定表

平成28年



第1週

喜多方市 熱塩加納学校給食共同調理場

あか・血や肉や骨のもとになる		みどり・体の調子をよくする		き・熱や力のもとになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉類 魚類	乳類 小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	穀類 いも類	油脂類
卵類 豆類	海藻類	果物類 きのこ類		さとう類	種実類

都合により献立を変更することがあります。栄養量の()内は、基準量です。

上の数字から エネルギー (小・640Kcal、中・820Kcal)

たんぱく質 (小・24g、中・30g)

脂質(小・17.8~21.3g、中・22.7~27.3g)

カルシウム (小350mg、中・450mg)

食物繊維 (小5.0g、中・6.5g)

食塩相当量 (小2.5g未満、中・3.0g未満)

日・曜	もりつけひょう	献立名	調理場						調味料		栄養量		ひとくちメモ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(小)	(中)			
1 月	 くだもの ひじきサラダ チキンライス かぼちゃのスープ	チキンライス	とり肉・たまご		パセリ	たまねぎ	ひめさゆり米(胚芽米)	こめ油	ケチャップ・塩・こしょう	エネルギー	687	793	植物油は植物の種や果肉から取り出した油で数種類あります。給食では現在、揚げ油は菜種油、サラダや炒め物には、米ぬか油やごま油を使用しています。植物油に多く含まれている不飽和脂肪酸は適量の摂取でガンや生活習慣病の予防に役立つといわれています。
		かぼちゃのスープ		牛乳	かぼちゃ	たまねぎ		バター	塩・こしょう	たんぱく質	22.8	26.1	
		ひじきサラダ	ウインナー	ひじき		キャベツ・もやし	きび砂糖	ごま油	しょうゆ・す	脂質	20.3	23.0	
		果物				りんご				カルシウム	392	424	
		牛乳		牛乳						食物繊維	6.9	8.3	
2 火	 こんぶまめに くだもの すごもりたまご ごはん のっぺいじる	ごはん				ひめさゆり米(胚芽米)			エネルギー	650	749	給食なし：会北中 柑橘類がおいしい季節です。柑橘類は、ビタミンCとビタミンPが豊富に含まれています。ビタミンPとはビタミンと似た働きをするもので、フラボノイドとも呼ばれています。ビタミンPは、ビタミンCの働きを助けて毛細血管を強化する働きがあります。	
		のっぺい汁	とり肉・あぶらあげ・(けずりぶし)	(こんぶ)	にんじん	だいこん・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく	さといも・かたくりこ	しょうゆ・塩	たんぱく質	27.1	31.3		
		すごもり卵	たまご・ハム		こまつな・にんじん			こめ油	塩・こしょう	脂質	20.5		23.0
		昆布豆煮	大豆	こんぶ			きび砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん	カルシウム	400		435
		果物				ほんかん				食物繊維	5.9		7.1
		牛乳		牛乳						食塩相当量	2.1		2.5
3 水	 あさづけ らっかせい いわしのかば焼き ごはん みぞれじる	ごはん				ひめさゆり米(胚芽米)			エネルギー	737	860	給食なし：幼稚園 調理場に地元の野菜を届けて下さるのは「まごころ野菜の会」の方々です。まごころ野菜の会は25年も前から安全でおいしい食材を地元の子どもたちの給食でも食べさせてあげたいと活動を始めました。現在20名程の会員で1年中食材を届けてくださいます。	
		みぞれ汁	とうふ・ぶた肉・(けずりぶし)	(こんぶ)	にんじん	だいこん・ごぼう・長ねぎ・しょうが・糸こんにゃく	かたくりこ	しょうゆ・塩	たんぱく質	29.5	34.0		
		いわしのかば焼き	いわし				かたくりこ・きび砂糖	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん・酒	脂質	28.7		32.6
		浅漬け				キャベツ・はくさい・かぶ			しお	カルシウム	391		424
		落花生							らっかせい	食物繊維	5.5		6.8
		牛乳		牛乳						食塩相当量	2.0		2.5
4 木	 はくさいサラダ チーズ しろみざかなのマヨネーズやき ももたろうごはん みだくさんじる	桃太郎ごはん				ひめさゆり米(胚芽米)・胚芽麦・きび			エネルギー	654	750	マヨネーズは、酢と油を卵の乳化力によって半固形にした調味料です。熱塩加納の学校給食では、マヨネーズもこだわりのものを使用しています。油はべに花油、なたね油を使っていること、アミノ酸等の調味料を加えていないことが特徴のものです。	
		実だくさん汁	うち豆・(けずりぶし)	(こんぶ)		だいこん・ごぼう・長ねぎ・えのきだけ・糸こんにゃく		みそ・しょうゆ	たんぱく質	27.5	31.0		
		白身魚マヨネーズ焼き	たら	牛乳	パセリ	たまねぎ・ピクルス		マヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう	脂質	22.8		25.3
		白菜サラダ			こまつな・にんじん	はくさい・レモンかじゅう	きび砂糖	ごま油	す・醤油・塩・胡椒・洋からし	カルシウム	617		646
		チーズ		チーズ						食物繊維	5.5		6.7
5 金	 かいそうサラダ ミートローフ こぶさいも むぎごはん みそじる	麦ごはん				ひめさゆり米(胚芽米)・胚芽麦			エネルギー	694	805	ミートローフとは、ひき肉、野菜、調味料を混ぜ合わせ、型に入れたり、半円形型にしてオープンで焼き上げ、切り分けて食べる料理です。給食では松風焼きと同様に、鉄板に置いて焼き、切り分けて作ります。ソースや粉ふきいもと一緒にきれいに盛り付けられるといいですね。	
		みそ汁	油あげ・けずりぶし	かえりにほし		はくさい・だいこん・長ねぎ		みそ	たんぱく質	29.7	34.3		
		ミートローフ	ぶたひき肉・牛ひき肉・とうふ・たまご			たまねぎ	パンこ		チリソース・ウソ・塩・胡椒・ナツメ	脂質	20.4		22.8
		海藻サラダ	まぐろ油漬	わかめ・茗わかめ・こんぶ・とさか・ふのり	にんじん	キャベツ・こんにゃく	きび砂糖	ごま・ごま油	す・しょうゆ	カルシウム	372		397
		粉ふきいも			パセリ				しお・こしょう	食物繊維	5.0		5.8
牛乳		牛乳						食塩相当量	2.5	3.0			

献立予定表

平成28年



第2週

喜多方市 熱塩加納学校給食共同調理場

日・曜	もりつけひょう	献立名	あか・血や肉や骨のもとになる		みどり・体の調子をよくする		き・熱や力のもとになる		調味料	栄養量		ひとくちメモ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		(小)	(中)			
8 ・ 月	みすなともやしのおかかあえ ぶたにくのからあげ だいすソース むぎごはん こんさいじる	麦ごはん							ひめざゆり米(胚芽米)・胚芽麦	エネルギー	622	720	【サンマルちゃん献立】 今月のサンマルちゃん献立には冬の食材であるれんこんや水菜を取り入れました。毎月この日はサンマルちゃんからのメッセージを担当の先生などが伝えています。よく噛むとこんな良いことがあるよ♪という内容です。ご家庭でも話題にしてみてください。	
		根菜汁	あぶらあげ(けずりぶし)	(こんぶ)	にんじん	だいこん・れんこん・ごぼう・なごねぎ・えのきたけ			しょうゆ・みそ	たんぱく質	26.7	31.4		
		豚肉の唐揚げ大豆ソース	ぶたヒシ肉・だいす				なごねぎ・しょうが・にんにく			かたくりこ・きび砂糖	脂質	17.5		19.3
		水菜ともやしのおかか和え	けずりぶし	わかめ	みすな	もやし・こんにゃく			しょうゆ	カルシウム	374	400		
			よくかんで食べる料理							食物繊維	5.9	6.7		
				牛乳						食塩相当量	2.1	2.6		
9 ・ 火	やさいのからみいため たまごやき かいのつくだに むぎごはん かすじる	麦ごはん						ひめざゆり米(胚芽米)・胚芽麦	エネルギー	658	759	給食なし：熱塩小 かす汁は、酒どころ会津の冬を代表する郷土料理の1つです。根菜や酒かすを利用することにより、体の中から温め、寒さの厳しい冬を元気に過ごそうとした先人の知恵が感じられます。とはいえ、使う粕の量はほんの少量で、地場産品たっぷりの具沢山汁です。		
		かす汁	サケ・うち豆		にんじん	だいこん・はくさい・ごぼう・ねぎ・こんにゃく			みそ・醤油・酒かす	たんぱく質	28.8		33.4	
		卵焼き	たまご・もめん豆腐	チーズ・牛乳			なごねぎ・しいたけ			きび砂糖	脂質		22.1	25.0
		野菜の辛味炒め	ウインナー		こまつな	キャベツ・もやし			しょうゆ・しお	カルシウム	393		424	
		貝の佃煮	アケ貝				しょうが			ごま油	食物繊維		5.3	6.3
		牛乳		牛乳						きび砂糖	食塩相当量		2.5	2.9
10 ・ 水	さつまいもサラダ くだもの たこいりごもくまめに むぎごはん なめこじる	麦ごはん						ひめざゆり米(胚芽米)・胚芽麦	エネルギー	676	781	給食なし：幼稚園 たこは、肉質に弾力性があり、特有のかみごたえのある食感を楽しむことができます。また、脂質が少なく低エネルギーでヘルシーな食材です。豊富に含まれているタウリンという栄養成分は血圧やコレステロール値を下げる効果があるといわれています。		
		なめこ汁	とうふ・(けずりぶし)			なめこ・だいこん・なごねぎ			みそ	たんぱく質	25.9		29.7	
		たこ入り五目豆煮	たこ・だいす・ちくわ・(けずりぶし)	こんぶ	にんじん	たけのこ			しょうゆ・さけ・みりん	脂質	19.8		21.9	
		さつまいもサラダ	たまご・まぐろ油漬け			コーン・みかん			しょうゆ	カルシウム	400		433	
		果物				りんご			しお	食物繊維	5.5		6.6	
				牛乳					食塩相当量	2.5	2.8			
11 ・ 木	建国記念の日 てあらいをしっかりと！ ノロウイルス、インフルエンザのよぼう たまご 「たんぱく質」													
12 ・ 金	ツナサラダ くだもの じゃがいものチーズやき キャロットライス やさいスープ	キャロットライス			にんじん	たまねぎ	ひめざゆり米(胚芽米)	バター	塩・こしょう・チキソブ(仔)	エネルギー	691	798	給食なし：加納小 独特の香りと甘みを持つ人参は、給食では毎日のように使われます。彩りなど脇役のイメージがありますが、今日のご飯では人参が主役です。人参にはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは、体内でビタミンAに変わります。	
		野菜スープ	とり肉		パセリ	はくさい・たまねぎ・かぶ			醤油・塩・チキソブ(仔)	たんぱく質	25.4	28.9		
		じゃが芋のチーズ焼き	ベーコン	チーズ・牛乳			たまねぎ			塩・こしょう	脂質	23.7		26.7
		ツナサラダ	まぐろ油漬け	わかめ			キャベツ・こんにゃく			しょうゆ	カルシウム	416		452
		果物					ぼんかん			きび砂糖	食物繊維	6.0		6.9
				牛乳					食塩相当量	2.5	3.0			

都合により献立を変更することがあります。栄養量の()内は、基準量です。

上の数字から エネルギー (小・640Kcal、中・820Kcal)

たんぱく質 (小・24g、中・30g)

脂質(小・17.8~21.3g、中・22.7~27.3g)

カルシウム (小350mg、中・450mg)

食物繊維 (小5.0g、中・6.5g)

食塩相当量 (小2.5g未満、中・3.0g未満)

献立予定表

平成28年

2月



第3週

喜多方市 熱塩加納学校給食共同調理場

あか・血や肉や骨のもとになる		みどり・体の調子をよくする		き・熱や力のもとになる				
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
にくるい 肉類 	ぎょるい 魚類 	にゅうるい 乳類 	こさかな 小魚 	りよく 緑黄色野菜 	たんしほ 淡色野菜 	こくろい 穀類 	いもるい いも類 	ゆしるい 油脂類
たまごるい 卵類 	まめるい 豆類 	かいそつるい 海藻類 	くだものるい 果物類 	きのこるい きのこ類 	さとうるい さとう類 	しじつるい 種実類 		

都合により献立を変更することがあります。栄養量の()内は、基準量です。

上の数字から エネルギー (小・640Kcal、中・820Kcal)

たんぱく質 (小・24g、中・30g)

脂質 (小・17.8~21.3g、中・22.7~27.3g)

カルシウム (小350mg、中・450mg)

食物繊維 (小5.0g、中・6.5g)

食塩相当量 (小2.5g未満、中・3.0g未満)

日・曜	もりつけひょう	献立名	献立内容						調味料		栄養量		ひとくちメモ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料	栄養量 (小)	栄養量 (中)		
15 ・ 月	おひたし フルーツ とりのからあげ キムチごはん はるさめスープ	キムチごはん	ぶた肉		にんじん・にら	はくさいキムチ・しょうが	ひめさゆり米(胚芽米)・きび砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・しお	エネルギー	633	731	熱塩小6年生リクエスト献立
		春雨スープ	えび・とうふ・(けずりぶし)	(こんぶ)		はくさい・ながねぎ・メンマ・きくらげ	はるさめ		しょうゆ	たんぱく質	30.3	35.3	熱塩小学校6年生の大好きメニューがテーマのリクエスト献立です。主食、汁物、主菜は人気第1位だった料理です。最近出てこないけど大好きなものを、みんなが大好きなものをバランスも考えて献立をたててくれました。さすがですね！
		鶏のから揚げ	とりもも肉			しょうが	こむぎこ・かたくりこ	なたね油	しょうゆ・さけ	脂質	18.2	20.6	
		おひたし	けずりぶし	わかめ		キャベツ・もやし			しょうゆ	カルシウム	344	366	
		フルーツ				でこぼん				食物繊維	4.5	5.2	
牛乳		牛乳						食塩相当量	2.9	3.8			
16 ・ 火	シャキシャキサラダ くだもの イカのかりんとがらめ ごはん みそしる	ごはん				ひめさゆり米(胚芽米)				エネルギー	683	795	シャキシャキ感が特徴の水菜は、古くから京都で作られていたため、京菜とも呼ばれます。冬の健康を守るカロテン、ビタミンC、成長に欠かせない葉酸や鉄、カルシウムも豊富な野菜です。高橋優子さんがハウスで育てた水菜を届けてくださいます。
		みそ汁	とうふ・けずりぶし	わかめ・かえりにぼし		ながねぎ	じゃがいも			たんぱく質	27.1	31.2	
		イカのかりんとがらめ	イカ				きび砂糖・かたくりこ	ピーナッツ・なたね油	しょうゆ・さけ・みりん	脂質	21.4	23.9	
		シャキシャキサラダ	まぐろ油漬け		みすな・にんじん	だいこん・キャベツ	きび砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・す	カルシウム	374	401	
		果物				はるか				食物繊維	3.9	4.7	
牛乳		牛乳						食塩相当量	2.5	3.1			
17 ・ 水	きりぼしだいこんのナムル ぶたキムチ にまめ ももたろうごはん わかめスープ	桃太郎ごはん				ひめさゆり米(胚芽米)・胚芽麦・きび				エネルギー	633	734	給食なし：幼稚園
		わかめスープ	とうふ・(けずりぶし)	わかめ		えのきたけ・ながねぎ			醤油・塩・しょうゆ・かつお	たんぱく質	26.0	30.2	豚キムチは中学生女子に人気のメニューです。ごま油で豚肉を炒め、野菜とキムチを加えて炒め、醤油などで味をととのえて仕上げます。ごはんが進むおかずですね。給食では、豚肉：白菜キムチ：野菜が、約1：1：2の割合で、野菜たっぷりで作ります。
		豚キムチ	ぶた肉		にんじん・にら	もやし・たまねぎ・ほくさいキムチ	ごま・ごま油	しょうゆ・しょうゆ	脂質	17.7	19.6		
		切り干し大根のナムル	まぐろ油漬け			きりぼしだいこん・ほくさい・にんにく	きび砂糖	ごま油	しょうゆ・ラー油	カルシウム	376	407	
		煮豆	いんげんまめ				きび砂糖		しお	食物繊維	6.4	8.2	
牛乳		牛乳						食塩相当量	2.9	3.4			
18 ・ 木	じゃこねぎチーズ なっとう うちまめときざみこんぶのもの ごはん タラじる	ごはん				ひめさゆり米(胚芽米)				エネルギー	692	788	だいすき喜多方！食育の日献立
		タラ汁	タラ・とうふ・なると・(けずりぶし)	(こんぶ)		はくさい・ながねぎ・えのきたけ		しょうゆ・しお	たんぱく質	34.9	39.0	打ち豆は郷土食の1つで青大豆を木槌などで打って潰したものです。丸のままの豆よりも消化が良く、火の通りも良く、調理しやすく、味も出やすくなります。大豆と言えば全国的には黄大豆が一般的ですが、会津人は打ち豆や数の子豆など青大豆を沢山食べます。	
		じゃこねぎチーズ納豆	なっとう	ちりめんじゃこ・チーズ		ながねぎ	きび砂糖	ごま	しょうゆ・納豆のタレ	脂質	20.8		22.6
		打豆と刻み昆布の煮物	うちまめ・あぶらあげ・さつまあげ	きざみこんぶ	にんじん	ごぼう	じゃがいも	ごま油	しょうゆ・みりん	カルシウム	546		604
		牛乳		牛乳						食物繊維	8.7		10.1
								食塩相当量	3.1	3.6			
19 ・ 金	くだもの マカロニサラダ ナン ひきにくカレー	ナン				ナン				エネルギー	647	793	リクエスト献立で希望が出た「ナン」を献立に取り入れました。ナンは、インドや中近東でよく食べられるパンです。ナンといえば二等辺三角形のような形をイメージしますが、これはインドのナンの形で、中東のナンは丸い形が多いそうです。
		ひき肉カレー	ぶたひき肉・とうふ	スキムミルク	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	こめ油	カレールー・ソース・かつお	たんぱく質	26.0	30.9	
		マカロニサラダ	まぐろ油漬け	チーズ・わかめ・まわかめ・こんぶ など	こまつな	キャベツ	マカロニ・きび砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・す	脂質	23.4	26.8	
		果物				りんご				カルシウム	392	427	
		牛乳		牛乳						食物繊維	5.9	7.3	
								食塩相当量	3.4	4.0			

献立予定表

平成28年



第4週

喜多方市 熱塩加納学校給食共同調理場

あか・血や肉や骨のもとになる		みどり・体の調子をよくする		き・熱や力のもとになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉類 魚類	乳類 小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	穀類 いも類	油脂類
卵類 豆類	海藻類	果物類 きのこ類		さとう類	種実類

都合により献立を変更することがあります。栄養量の()内は、基準量です。

- 上の数字から エネルギー (小・640Kcal、中・820Kcal)
- たんぱく質 (小・24g、中・30g)
- 脂質 (小・17.8~21.3g、中・22.7~27.3g)
- カルシウム (小350mg、中・450mg)
- 食物繊維 (小5.0g、中・6.5g)
- 食塩相当量 (小2.5g未満、中・3.0g未満)

日・曜	もりつけひょう	献立名	食材						調味料	栄養量		ひとくちメモ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		(小)	(中)			
22 ・ 月	やさいいため さばのてりやき あかだいこんのあさづけ むぎごはん みそしる	麦ごはん						ひめざゆり米(胚芽米)・胚芽麦	エネルギー	639	735	「秋サバ」「寒サバ」と呼ばれるように、日本各地の沿岸に広く分布しているマサバの旬は晩秋から2月頃までと言われています。また、輸入品の太平洋サバ(ノルウェーサバ)は、脂がのった時期に漁獲されるので高品質が維持されるそうです。		
		みそ汁	あぶらあげ・(けずりぶし)	わかめ		ながねぎ		じゃがいも	たんぱく質	28.2	32.5			
		さばの照り焼き	さば			しょうが			しょうゆ・さけ・みりん	脂質	19.1		21.2	
		野菜いため	ちくわ		こまつな	キャベツ・もやし・しめじ			ごま油	カルシウム	339		359	
		赤大根の浅漬け				赤だいこん				食物繊維	4.5		5.1	
		牛乳		牛乳						食塩相当量	2.5		3.0	
23 ・ 火	たくあんあえ かきあげてんぷら ごはん だまこじる	ごはん					ひめざゆり米(胚芽米)	エネルギー	732	852	「秋田県の食」紹介献立 秋田県の食といえば、大根を燻製乾燥させて漬けた「いぶりづけ」が有名です。(いぶりがっことは秋田県にある漬物屋さんの商標だそうです。)また、つぶしたご飯を棒状にしたきりたんぼ、丸めただまこ餅は新米の時期に食べるそうです。			
		だまこ汁	とりもも肉・(けずりぶし)	(こんぶ)	にんじん	だいこん・ごぼう・長ねぎ・まいたけ・糸こん		だまこもち	しょうゆ・さけ・しお	たんぱく質		21.9	24.7	
		かき揚げ天ぷら	だいたす	さくらえび	こまつな	たまねぎ・コーン		なたね油	脂質	21.6		24.1		
		たくあん和え	けずりぶし			もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	カルシウム		380	409	
		牛乳		牛乳						食物繊維		6.0	7.1	
										食塩相当量		2.4	3.0	
24 ・ 水	ヨーグルト おかかあえ (むぎごはん) ビビンバ みそしる	(麦ごはん)					ひめざゆり米(胚芽米)・胚芽麦	エネルギー	685	780	給食なし：幼稚園 ビビンバは韓国料理の1つで、ご飯の上にナムルと炒めた肉をのせたものです。「ビビンバ」の「ビビン」が混ざる、「バ」がご飯の意味だそうです。唐辛子みそを使うのでピリッと辛みがありますが、給食では辛さを少し控えるために食べやすく作ります。			
		ビビンバ	ぶたもち肉・たまご		ほうれん草・にんじん	ぜんまい・もやし		はちみつ・きび砂糖	ごま油・ごめ油	たんぱく質		28.3	31.9	
		みそ汁	(けずりぶし)	わかめ		だいこん・ながねぎ		じゃがいも	みそ	脂質		18.0	19.6	
		おかか和え	けずりぶし		こまつな	キャベツ・ぶなしめじ			しょうゆ	カルシウム		440	465	
		ヨーグルト		ヨーグルト						食物繊維		6.0	6.9	
		牛乳		牛乳						食塩相当量		2.9	3.4	
25 ・ 木	まめみそ マーボーだいこん ももたろうごはん みそしる	桃太郎ごはん					ひめざゆり米(胚芽米)・胚芽麦・きび	エネルギー	655	755	くだものは、今が旬のいよかんの予定です。いよかんは、愛媛県で盛んに栽培されていることから愛媛県の古い名前「伊予」から「伊予柑」と呼ばれるようになりました。ビタミンCやクエン酸たっぷりのかんきつ類は風邪予防に効果的です。			
		みそ汁	あぶらあげ・(けずりぶし)	わかめ・かえり煮干し		はくさい・ながねぎ			みそ	たんぱく質		26.8	30.5	
		マーボー大根	ぶたひき肉		にんじん	大根・たけのこ・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが		きび砂糖・かたくりこ	ごめ油	醤油・みそ・酒・豆板醤		脂質	17.8	19.9
		豆みそ	だいたす					きび砂糖	なたね油・ごま	カルシウム		384	411	
		果物				いよかん				食物繊維		7.2	8.6	
		牛乳		牛乳						食塩相当量		2.4	3.1	
26 ・ 金	こまつなサラダ くだもの ちくわのいそべあげ ちゅうかたきこみごはん みそしる	中華炊き込みごはん	ぶた肉・たまご	(こんぶ)	にんじん	たけのこ・長ねぎ・しいたけ	ひめざゆり米(胚芽米)	ごま油・ごめ油	しょうゆ・さけ・しお	エネルギー	688	780	日本人の食事作法は「はしにはじまり はしにおわる」というほど箸は重要であり、正しい持ち方を身に付けてほしいものです。寄せばし、涙ばし、くわえばし、さぐりばし、指しばし、はし渡し等、してはいけない箸の使い方などと一緒に教えてあげてください。	
		みそ汁	うちまめ・けずりぶし	わかめ・かえり煮干し		だいこん・はくさい			みそ	たんぱく質	26.3	29.4		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり				こむぎこ	なたね油	脂質	23.3	26.1		
		小松菜サラダ	ハム		こまつな	もやし・きくらげ		きび砂糖	ごま・ごま油	カルシウム	371	398		
		果物				はるか				食物繊維	5.2	6.1		
		牛乳		牛乳						食塩相当量	3.2	3.8		

献立予定表

平成28年



第1週

喜多方市 熱塩加納学校給食共同調理場

あか・血や肉や骨のもとになる		みどり・体の調子をよくする		き・熱や力のもとになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉類 魚類	乳類 小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	穀類 いも類	油脂類
卵類 豆類	海藻類	果物類 きのこ類		さとう類	種実類

都合により献立を変更することがあります。栄養量の()内は、基準量です。

上の数字から エネルギー (小・640Kcal、中・820Kcal)

たんぱく質 (小・24g、中・30g)

脂質(小・17.8~21.3g、中・22.7~27.3g)

カルシウム (小350mg、中・450mg)

食物繊維 (小5.0g、中・6.5g)

食塩相当量 (小2.5g未満、中・3.0g未満)

日・曜	もりつけひょう	献立名	栄養量						調味料	栄養量 (小) (中)		ひとくちメモ		
			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量		エネルギー	たんぱく質		脂質	カルシウム
2/29 月	くだもの ひじき つくだに ごまマヨネーズあえ ももたろうごはん おでん	桃太郎ごはん						ひめざゆり米(胚芽米)・胚芽麦・きび			エネルギー	678	780	
		おでん	ちくわ・さつまあげ・うすら卵・(削り節)	こんぶ				だいこん・こんにゃく	さといも	しょうゆ・みりん	たんぱく質	24.1	27.3	ごまの小さな粒の中には、私たちの体を元気にしてくれる成分がたっぷり含まれています。「ごまかす」と言う言葉は「ごまで化かす」という意味があるそうですが、料理にごまを加えると料理がおいしく変化しますね。
		ごまマヨネーズ和え					にんじん・あおな	きりぼしだいこん・もやし	きび砂糖	マヨネーズ・すりごま	脂質	19.9	22.5	
		ひじき佃煮								しょうゆ・みりん	カルシウム	444	485	
		果物									食物繊維	6.9	8.4	
		牛乳			牛乳						食塩相当量	2.6	3.1	
3/1 火	豆腐サラダ くだもの ハムエッグ せきはん こづゆ	赤飯	あすき					ひめざゆり米(胚芽米)・もち米	黒ごま	しょうゆ	エネルギー	722	827	
こづゆ		ほたて貝柱・(けすりぶし)	(こんぶ)	にんじん			きくらげ・しいたけ・糸こんにゃく	さといも・まめぶ	しょうゆ・しお	たんぱく質	31.1	34.8		
ハムエッグ		たまご・ハム							しお・こしょう	脂質	22.5	24.5		
豆腐サラダ		もめん豆腐・まぐろ油づけ			こまつな		キャベツ	きび砂糖	ごま油	カルシウム	435	475		
果物										食物繊維	7.5	8.8		
牛乳				牛乳						食塩相当量	3.1	3.4		
2 水	くだもの シーフードサラダ ココアあげパン ワンタンスープ	ココア揚げパン						コッパン・きび砂糖	なたね油	ピュアココア	エネルギー	657	776	
		ワンタンスープ			(こんぶ)	みずな・にんじん	はくさい・ながねぎ・えのき	ワンタン		しょうゆ・しお・こしょう	たんぱく質	22.8	26.2	カカオの実を焙煎して殻を除き、加熱してカカオバターを除いてから粉碎したココアには、疲労回復作用のあるテオプロミンが含まれています。今日の主食は、純ココアにきび砂糖を混ぜて、揚げたコッパンにからめた人気メニュー、ココア揚げパンです。
		シーフードサラダ	えび・いか・まぐろ油づけ	チーズ・いか			キャベツ	きび砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・す	脂質	31.9	36.8	
		果物					りんご				カルシウム	347	373	
		牛乳			牛乳						食物繊維	4.9	5.7	
											食塩相当量	3.0	3.6	
3 木	ももいり ミルクかん チキンサラダ ちらしすし すましじる	ちらし寿司	油揚げ・たまご	きざみのり	にんじん	さゆりづけ・しいたけ	ひめざゆり米(胚芽米)	こめ油	醤油・みりん・す・しお	エネルギー	645	868	【ひなまつり献立】 こどもの成長をお祝いするひなまつり、桃の節句とも呼ばれるので、いつもの牛乳寒に白桃缶を入れデザートを作ります。ちらし寿司には紅芯大根で作った地元のさゆり漬けが入っています。さゆり漬けの赤がごはんをピンク色に染めてきれいな色に仕上がります。	
すまし汁		とうふ・(けすりぶし)	わかめ・(こんぶ)			ながねぎ	まめぶ	しょうゆ・しお	たんぱく質	25.3	33.7			
チキンサラダ		とりささみ			こまつな		キャベツ・コーン	きび砂糖	アーモンド・ごま油	しょうゆ・す・からし	脂質	17.8		22.2
桃入りミルク寒				牛乳・かんてん			はくとう	きび砂糖		カルシウム	426	511		
牛乳				牛乳						食物繊維	4.8	6.7		
										食塩相当量	2.5	3.5		
4 金	くだもの むぎごはん ふくじんづけ ポークカレー	麦ごはん						ひめざゆり米(胚芽米)・胚芽麦・きび			エネルギー	724	841	給食なし：幼稚園 豚肉は、ほかの肉類にくらべて「ビタミンB1」が多く含まれています。「ビタミンB1」は、熱や力のもとになる「ごはんやパン」などの働きを助けてくれます。代表的な欠乏症に脚気があり、ほかにも疲労、倦怠感、筋肉痛などの原因になります。
		ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん		たまねぎ・にんにく	じゃがいも	こめ油	カレールー・ソース・しょうゆ	たんぱく質	25.1	28.5	
		大根サラダ	ローズハム			こまつな		だいこん・キャベツ・レモン果汁	きび砂糖	こめ油	脂質	21.1	23.5	
		福神漬け					ふくじんづけ				カルシウム	343	363	
		果物					いよかん				食物繊維	5.9	7.0	
		牛乳			牛乳						食塩相当量	2.9	3.3	