

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	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
五目おこわ さばのみそ煮 ごまマヨネーズ和え 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	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	ごはん 納豆 さつま芋 きんぴら かぼちゃ おひたし なめこ汁 牛乳	ごはん 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	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	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 おろし 大根おろし かぶ和え きんぴら かぼちゃ おひたし なめこ汁 牛乳	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
・とりくに ・ひじき ・さば ・ふたにん ・ぎょうにゅう ・ひめさゆり米 ・もちま ・マヨネーズ ・きびさとう ・こま ・こんにやく	・とりくに ・たまご ・とうふ ・けずりぶし ・ぎょうにゅう ・ひめさゆり米 ・ごま ・バター ・生クリーム ・でんぶん ・パン粉	・とりくに ・なまあげ ・うずらのたまご ・ふたにん ・ぎょうにゅう ・ひめさゆり米 ・バター ・ごま ・こんにやく ・きびさとう ・にんじん ・あおな	・たまご ・シーチキン ・とりくに ・ぎょうにゅう ・ひめさゆり米 ・胚芽押麦 ・じゃがいも ・小麦粉 ・バター ・パコ粉 ・こめあぶら ・きびさとう	・ふたにん ・ぎょうにゅう ・こめあぶら ・きびさとう ・ワンドンスープ ・でんぶん ・にんじん ・ピーマン ・にら ・なす ・しょうが ・干ししいたけ ・チンゲン菜 ・にんにく ・ながねぎ					
「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、成長期の皆さんにとっても食べてほしいです。	「松風焼き」の名前は、表面にごまを散らすことで表面が焦い見た目、「松風(待つ風)はわりと清涼しい」という響きにちなんでつけられたと言われています。	昔の毎月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」を食べることが多かったの「豆名月」とか「栗名月」とも呼ばれます。	「ごちそうざわい」のあじは、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に込められています。	「かぼちゃ」は冬が旬なので、「冬菜」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。					
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 2.9g	エネルギー 608kcal 702kcal たんぱく質 22.3g 25.6g 脂質 16.8g 18.8g 食塩相当量 2.5g 3.0g					
10日	11日	12日	13日	14日					
スポーツの日	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 鯖のムニエル ポテトサラダ 肉だんご汁 牛乳	三色丼 さつま芋サラダ キムチ春雨スープ だももの牛乳					
「スポーツの日」は、毎週毎月1回実施されています。学校行事や行事に合わせて実施されています。	「カミカミ豚汁」は、鶏肉を「カミカミ」するといふことから、「カミカミ豚汁」と呼ばれます。これは、豚肉を細かく切った豚肉と、豚肉の皮を一緒に煮込み、豚肉の旨味を抽出しています。	「小松菜」は冬が旬なので、「冬菜」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。	「鯖」は旬の魚で、脂質が豊富に含まれています。また、「鯖」の皮の部分には、「ビタミンB2」や「ビタミンD」、「鉄」も含まれています。	「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り、彩りがきれいなごはんになっています。					
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	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	19日	20日	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 ゆめ大すき! やき! ゆめ野菜 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	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					
「桃太郎」は、毎週毎月1回実施されています。学校行事や行事に合わせて実施されています。	「くだもの牛乳」は、くだものジュースと牛乳を混ぜて作ります。これは、くだもの栄養を補給することができます。	「かぼちゃ」は、カンボジア産の野菜だと伝わっていますが、かぼちゃがなかった頃は、かぼちゃの代わりに、かぼちゃの葉や皮が使われていました。夏野菜ですが、冬まで保存しておくことができます。	「鯖」は旬の魚で、脂質が豊富に含まれています。また、「鯖」の皮の部分には、「ビタミンB2」や「ビタミンD」、「鉄」も含まれています。	今年の熱塩加納のりんごができました。りんごは、上と下では、その方が大きく、味の良い部分が多く入り込んでいて、よりおいしいりんごが育ちました。					
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	26日	27日	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 実ださん汁 牛乳					
「人參」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、かきあげやきんぴらなど、さまざまな料理で使われています。今日は、かきあげやきんぴらなど、さまざまな料理で使われています。	「がね」というのは、宮崎県の名産品です。「がね」といって、牛乳にたまりやきんぴらなど、さまざまな料理で使われています。今日は、かきあげやきんぴらなど、さまざまな料理で使われています。	日本には、「海藻」を食べる文化があります。「海藻」は、海藻の卵とじ、高野豆腐の卵とじ、白菜サラダ、みそ汁、味のり、牛乳など、さまざまな料理で使われています。今日は、かきあげやきんぴらなど、さまざまな料理で使われています。	焼きたたきというメニューで、今年も秋の味を味わってほしいです。秋の味を味わってほしいです。秋の味を味わってほしいです。	今日の「秋の香りごはん」は、「秋の香りごはん」です。「きんぴら」や「焼き魚」など、秋の味を味わってほしいです。秋の味を味わってほしいです。					
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	お楽しみ会								
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	お楽しみ会								
「ちまみ」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「チキン」は、鶏肉の旨味を保持したり、お腹の調子をととのえる働きがあります。	お楽しみ会								
エネルギー 778kcal たんぱく質 27.7g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.4g	お楽しみ会								

※ 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地消を使った料理や喜多方市の郷土料理を実施します。

※ 毎月1日、喜多方市統一献立として全国各地の郷土料理を取り入れた「日本列島めぐり献立」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。

