

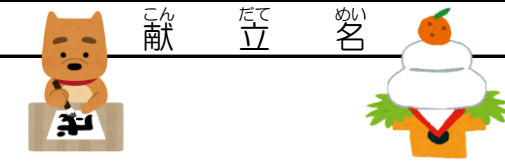
平成29年度 献立予定表



米沢市立三沢西部小学校

おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海苔・卵製品・生乳	ごく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。
 エネルギー 640kcal
 たんぱく質 24g



一口メモ
おせち料理

9 火	豚キムチ丼 果物 卵とコーンのスープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	ごはん 玄米 でんぷん ごま油 ごま油 砂糖	白菜キムチ キャベツ ねぎ 生姜 コーン 玉ねぎ 万能ねぎ 果物 にん
10 水	鶏肉とさつまいもの揚げ照り おかか和え みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ わかめ かつお節	ごはん さつまいも ごま 麩 でんぷん 砂糖 あぶら油	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 ねぎ
11 木	七草すいとん シヤム ドレッシングサラダ デザー	牛乳 鶏肉 ロースハム	パン 小麦粉 あぶら油 シヤム	だいこん 大根 かぶ 白菜 人参 せり キャベツ 玉ねぎ きゅうり

季節の変わり目の「節日」、そのときに食べるのが「おせち料理」です。節日は1月1日のほか、3月3日(ひなまつり)、5月5日(端午の節句)などがあります。

やまがた子ども食育スローガン：しっかりとした味覚を育てよう。食育の日献立：地産地消「豚肉」「ねぎ」「キャベツ」を使っています。

1月1日のおせち料理は、お正月の間は料理をしなくて、家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前につけておくようにしたのが始まりで、家族の幸せを願う、縁起物の料理です。日の出を象徴する「かまぼこ」、めでたいの「鯛」、よろこぶの「昆布」、豆に働けるよう「黒豆」などがあります。

12 金	こうじ納豆 わかさぎリッパ 五色和え 豚汁	牛乳 納豆 わかさぎ 豚肉 みそ	ごはん 小麦粉 あぶら油	ほうれん草 ごぼう だいこん ねぎ こんにやく 人参 キャベツ コーン きゅうり
15 月	白菜スープ 南瓜チーズフライ いかとわかめのサラダ ふりかけ	牛乳 ベーコン わかめ 海藻サラダ いか チーズ	ごはん 小麦粉 パン粉 あぶら油 ごま油	きゅうり もやし 人参 白菜 玉ねぎ パセリ 南瓜
16 火	鯖のみそ煮 おにあい すまし汁	牛乳 鯖 とうふ あぶら油揚げ うちま ちくわ みそ	ごはん	だいこん 人参 ぜんまい こんにやく くきたち 干しいたけ ほうれん草
17 水	カレーライス 福神漬け フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 青焔豆 ヨーグルト	ごはん じゃが芋 バター カレールウ ナタデココ	人参 玉ねぎ だいこん ぎゅうり りんご みかん ラフランス もも アロエ
18 木	うずまきパン ちゃんこうどん ひじきサラダ 果物	牛乳 鶏肉 ほうたて ひじき (かまぼこ なた) 青焔豆	パン うどん あぶら油	白菜 ねぎ 人参 ごぼう しめじ きゅうり コーン 果物

第一回 スキー教室

22 月	シーフードピラフ 野菜スープ くだもの果物	牛乳 えび いか ベーコン ヨーグルト あさり	ごはん バター じゃが芋	たまご 玉ねぎ 人参 コーン パセリ くだもの マッシュルーム キャベツ しめじ
------	--------------------------	----------------------------	--------------	---

地産地消コーナー
 まめ 豆もやし

やまがた子ども食育スローガン：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。食育の日献立：地産地消「豚肉」「豆もやし」「キャベツ」「ねぎ」を使っています。

豆もやしは白くて長い茎のシャキシャキした歯ごたえが特徴であり、米沢の冬の味覚です。小野川地区の温泉の湯を利用して、冬の間だけ栽培されます。毎年11月頃になると温泉街の近くに作業場が建てられ、中に「室」と呼ばれる木製の箱を並べ、その下に温泉を流して天然の温室のような状態にして育てます。ビタミンB1、ビタミンCが多く含まれています。おひたしやみそ汁、冷やし汁などの料理に利用されています。

23 火	まぐろと大豆のみそがらめ ゆきな雪菜のおひたし みそ汁	牛乳 まぐろ 青焔豆 みそ とうふ かつお節	ごはん あぶらさとう でんぷん ごま	人参 ほうれん草 ゆず 雪菜 キャベツ せり なめこ
24 水	ソーセージの黄金揚げ 野菜サラダ 卵スープ ふりかけ	牛乳 魚肉ソーセージ たまご 卵	ごはん 小麦粉 小麦粉 あぶら油	人参 キャベツ きゅうり みかん たまご 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草

第二回 スキー教室

26 金	カラフルもずく丼 果物 みそワタンスープ	牛乳 もずく 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん ワンタン あぶらごま油 でんぷん	たまご 人参 コーン ピーマン しょうが しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ にんにく 果物
29 月	ぶりの照り煮 生姜あえ おやこじる 親子汁	牛乳 ぶり かまぼこ とりにく たまご 鶏肉 卵	牛乳 でんぷん あぶらごま油 麩 さとう 砂糖	キャベツ 人参 しょうが ぎゅうり ほ 干しいたけ たまご きぬさや
30 火	たらのみそ鍋 米粉麺の和え物 小女子の佃煮	牛乳 たら とうふ みそ ロースハム 小女子	ごはん こめこめん さとう ごま 米粉麺 砂糖	しんぎく 白菜 人参 ねぎ えのき しめじ キャベツ きゅうり
31 水	ひじき入り厚焼き卵 みそ汁 ごぼうとれんこんのきんぴら	牛乳 卵 ひじき とうふ さつまいも 油揚げ みそ	ごはん あぶらごま	こまつな 小松菜 ごぼう れんこん こんにやく 人参 いんげん

ごはんウィーク