



米沢市立三沢西部小学校

平成30年度 献立予定表

おもに体をつくるもの	かや熱のもとになる	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・海藻・牛乳 	ごく類・いも類 油脂類・砂糖類 しゅじつ類 	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

かむことの効果

- ①肥満予防
- ②むし歯を防ぐ
- ③消化吸収をよくする
- ④脳を活発にして記憶力をアップ



しっかりと食べて食べようね!

11月11日は「鮭の日」

『鮭』という漢字は、魚へんに十一を重ねて書くことから、11月11日を「鮭の日」とよんでいます。



〈主な鮭の種類〉

しろさけ、紅さけ、銀さけ、からふとますますのすけ(キングサーモン)

和食の日

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りや行事で共にすることにより、きずなを強くする役割を果たしてきました。

秋は多くの作物の「実り」の季節。自然に感謝する祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行なわれるこの季節に、「和食」文化の大切さを理解するきっかけになるよう11月24日を「和食」の日としました。今年24日が土曜日のため、26日に「和食の日」献立を実施します。



地産地消コーナー

りんご旬の果物

りんごはさまざまな種類があり、米沢市でも広く栽培されています。米沢のA(Appleりんご)B(Beef牛肉)C(Carp鯉)のひとつで寒暖差の大きい地域でよく育ちます。米沢産りんごの歴史は古く、明治8年にさかのぼると言われます。香りのよさと調和のとれた甘さが特徴です。



献立名	おもに体をつくるもの	かや熱のもとになる	おもに体の調子を整える
1 木 コッパン カレーうどん くだものじゃこ入りサラダ	肉類 豚肉 ちりめん 牛乳	パン うどん ごま油	ごぼう 人参 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり コーン くだもの
2 金 ひじきごはん 厚焼き玉子 白菜の浅漬け 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	ごはん	ごぼう 干し椎茸 人参 枝豆 白菜 きゅうり 小松菜 玉ねぎ
5 月 ハンバーグ 森のソースかけ ゆで野菜添え 青菜のスープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 豆腐	ごはん パン粉 油 砂糖	たまご マッシュルーム しめじ ブロッコリー キャベツ 青梗菜 コーン 人参
6 火 さつまいろカレー ビーンズサラダ 福神漬	牛乳 豚肉 青豆 ロースハム	ごはん さつまいろ 油 バター 加れルウ	たまご 人参 きゅうり コーン キャベツ 大根 にんにく
7 水 餃子 海藻サラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム	ごはん 小麦粉 米粉めん ごま	キャベツ きゅうり 人参 もやし たけのこ 干し椎茸 小松菜
8 木 ポトフ カミカミサラダ くだもの ジャム	牛乳 いか ウイナ(鶏肉 豚肉)	パン じゃがいも ジャム マヨネーズ	たまご 人参 セロリ パセリ キャベツ きゅうり 切干大根 果物
9 金 鮭の照り煮 切昆布煮 味噌汁	牛乳 鮭 さつまいろ 昆布 打ちまみそ	ごはん でんぷん 油 砂糖	人参 ごぼう 糸こんにやく 白菜 しめじ
12 月 あじフリッター 手作りふりかけ	牛乳 エビ 鱈 かつお節 モスク 豆腐 ちりめんじゃこ 青のり たら	ごはん 小麦粉 油 砂糖 ごま 玄米	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ りんご ねぎ
13 火 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:食育の日の献立	地産地消 「里芋」「菊」を使っています。	地産地消 「里芋」「菊」を使っています。	地産地消 「里芋」「菊」を使っています。
14 水 肉そぼろ丼 五目汁 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 青豆 豆腐 油揚げ ヨーグルト	ごはん	たまご 人参 たけのこ しょうが ごぼう 糸こんにやく 干し椎茸 三つ葉
15 木 海鮮パオズ 五色納豆 具だくさん汁	牛乳 鮭 納豆 チーズ ハム みそ かつお節 油揚げ のり	ごはん 小麦粉 油	ほうれん草 白菜 だいこん 人参 人参 人参
16 金 白身魚のごまマヨネーズ焼き もやしソテー 味噌汁	牛乳 ベーコン 白身魚 わかめ みそ	ごはん マヨネーズ ごま 麩 油	たまご コーン もやし 人参 さやいんげん ねぎ
19 月 やまがた子ども食育スローガン:1日3食しっかり食べよう:食育の日の献立	地産地消 「豚肉」「なめこ」を使っています。	地産地消 「豚肉」「なめこ」を使っています。	地産地消 「豚肉」「なめこ」を使っています。
20 火 豚肉のねぎソースかけ おかかあえ なめこ汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 油	にんにく しょうが ほうれん草 ねぎ もやし キャベツ 人参 なめこ 大根
21 水 おでん 梅ちりめん和え ぶりかけ	牛乳 鶏肉 さつまいろ 竹輪 ちりめん 昆布 うずら卵	ごはん	だいこん 人参 こんにやく キャベツ きゅうり 梅
22 木 ペンネのナポリタン 果物 ヨーンスープ スライスチーズ	牛乳 ロースハム えび チーズ	パン ペンネ 油	たまご ピーマン マッシュルーム コーン 人参 チンゲン菜 くだもの
26 月 和食の日 卵の花炒り さんまの紅葉煮 味噌汁	牛乳 さんま おから 竹輪 油揚げ みそ	ごはん 小麦粉 油 砂糖	人参 ごぼう ねぎ 白菜 しめじ 干し椎茸 小松菜 キャベツ
27 火 麻婆豆腐丼 くだもの わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	ごはん でんぷん ごま油	干し椎茸 人参 たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 葱 果物
28 水 ふるさと給食の日献立: 熊本県で食べられている名物料理「つぼん汁」や、給食のメニューを味わいます。	牛乳 さば 鶏肉 や とうふ 焼き豆腐 竹輪	ごはん 油 でんぷん はちみつ 里芋	白菜 きゅうり しめじ 人参 柚 ねぎ だいこん 干し椎茸 こんにやく ごぼう
29 木 1、2年生リクエスト給食			
30 金 えびと大豆の揚げ煮 豚汁 シュウマイ	牛乳 えび 青豆 豚肉 みそ	ごはん でんぷん 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	たまご ごぼう 人参 こんにやく ねぎ にんにく

こはんウィーク