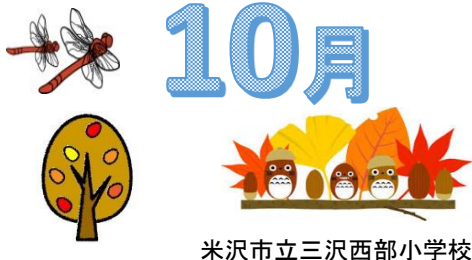


平成30年度 献立予定表



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 海藻・乳製品・牛乳	こく類・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

献立名	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
1月 ゆかりご飯 中華スープ 鶏肉とさつま芋の揚げ煮	牛乳 鶏肉 豚肉	ご飯 砂糖 でんぷん さつま芋 油 ごま	たけのこ 人参 もやし ねぎ 干し椎茸 しそ
2火 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め わかめのすまし汁	牛乳 鮭 ベーコン みそ 豆腐 わかめ	ご飯 油 マヨネーズ	たまねぎ キャベツ 人参 パセリ 万能ねぎ 干し椎茸 さやいんげん
3水 カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬	牛乳 豚肉 青豆 ヨーグルト	ご飯 ゼリー バター じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんにく 人参 りんご パナナ 桃 ラ・フランス(みかん) 大根 きゅうり
4木 うずまきパン ツナの和え物 ちゃんこうどん 果物	牛乳 鶏肉 ほたて (蒲鉾・なると) ツナ	パン うどん ごま	白菜 ごぼう 人参 しめじ キャベツ ねぎ きゅうり 玉ねぎ 果物
5金 小学校公開研			
9火 チャーハン わかめスープ (県産)ヨーグルト	牛乳 焼豚 わかめ 卵 鶏肉 ヨーグルト	ご飯 麦 ごま油 油	たけのこ ねぎ 人参 もやし にんにく 万能ねぎ 干し椎茸
10水 ショウロンボウ 酸辣湯 大根の小魚の和え物 味付け海苔	牛乳 豚肉 牛肉 のり 卵 豆腐 ちりめんじゃこ	ご飯 でんぷん ラー油 ごま 小麦粉	だいこん きゅうり 人参 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 水菜 たけのこ キャベツ みつ葉
11 山形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「牛肉」「豚肉」「白菜」を使っています。			
木 チリコンカン 白菜のスープ 果物	牛乳 牛肉 豚肉 青豆 ベーコン	パン オリーブ油	たまねぎ にんにく トマト 白菜 果物 人参 マッシュルーム パセリ
12金 さばのカレー揚げ 海藻サラダ みそ汁	牛乳 さば 海藻 生揚げ みそ	ご飯 でんぷん 油 ごま油	きゅうり 人参 もやし しめじ 小松菜
15月 肉キャベ丼 果物 えのき入り卵スープ	牛乳 豚肉 みそ 卵 豆腐	ご飯 油	キャベツ 人参 たまねぎ えのき ねぎ しょうが 果物
16火 鶏肉の韓国風から揚げ わかめ和え 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ	ご飯 砂糖 でんぷん 油	たまねぎ もやし 青梗菜 キャベツ にんにく しめじ 人参 きゅうり
17水 いわしの梅煮 からしあえ みそ汁	牛乳 いわし みそ 油揚げ	ご飯 砂糖 じゃがいも	うめ キャベツ 人参 きゅうり ねぎ ほうれん草
18木 庄内風いも煮 菊入りおひたし のり佃煮	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ	ご飯 里芋	こんにやく 菊 人参 ねぎ ほうれん草 大根 しめじ ごぼう きゅうり キャベツ
19金 感謝の会			
22月 ししゃもフリッター 五色納豆 根菜のごま汁	牛乳 納豆 ハム のり かつお節 ししゃも 油揚げ みそ チーズ	ご飯 小麦粉 でんぷん 油 ごま	だいこん ごぼう 人参 ねぎ こんにやく ほうれん草
23火 いわしのかば焼き 磯辺和え かぶのみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ うちまの のり	ご飯 砂糖 でんぷん 油	キャベツ 人参 もやし かぶ かぶの葉 きゅうり
24水 豚肉の生姜焼き 浅漬け かきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 卵	ご飯 (油)	たまねぎ しょうが 人参 にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり 干し椎茸
25木 5、6年生のリクエスト給食			
26金 栗ご飯 厚焼き玉子 きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 卵 油揚げ みそ さつま揚げ わかめ	ご飯 くり 油 ごま	ごぼう たまねぎ えのき 人参 こんにやく
29月 振替休業日			
30火 豚キムチ丼 貝だくさん汁 果物	牛乳 豚肉 卵 なまあ 生揚げ みそ	ご飯 玄米 砂糖 ごま油 ごま 油	白菜 しょうが 人参 ねぎ にんにく 小松菜 だいこん ごぼう 果物
31水 山形がた子ども食育スローガン：山形の豊かな食材を知ろう。食育の日献立：地産地消「豚肉」「青豆」を使っています。			
さんまごまみそ煮 大和煮 すまし汁 デザート	牛乳 さんま 昆布 みそ 豚肉 青豆 豆腐	ご飯 ごま	ごぼう しょうが 人参 こんにやく ほうれん草 干し椎茸

秋の味覚

秋といえば「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」、そして「実りの秋」ですね。秋はいろいろな食べ物が旬を迎え、収穫される季節です。給食にもたくさんの秋の味覚が登場します。



山形県では「はえぬき」「つや姫」といった全国でも有名な米が多く作られています。そして今年の秋にデビューする「雪若丸」も大きな注目を浴びています。雪若丸は、粒がしっかりとて、粘り気があり、あっさりとした上品な味わいが特徴です。

くり

栗は穀ででんぷんが主な成分で、いも類や穀類と同じ、おもに熱や力の素になる黄色の仲間の食べ物です。また、ビタミンCを豊富に含んでいます。くりに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

鮭

鮭は川で生まれて、成長とともに海へ下り、産卵期の秋に再び川にもどってきます。産卵のために川に戻ってきた鮭を「秋鮭」「秋味」と呼びます。この時期の鮭は脂がのって、とてもおいしいです。



地産地消コーナー

食用菊

山形県は食用菊の生産量が日本一。特に、独特の香りと味の良さで人気が高いのが「もってのほか」という種類です。正式には「延命楽」という名前ですが、県内では「もってのほか」という愛称で親しまれています。食用菊は、酢を少し加えたお湯でさっとゆでて、おひたしにして食べるのが一般的です。

ごはんメニュー