

平成30年度 献立予定表



米沢市立三沢西部小学校

からだ おもに体をつくるもの	ちから ねつ おもに力や熱のもとになる	からだ ちょうし との 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	穀類・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、献立を変更する場合があります。
 ・栄養量は児童一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

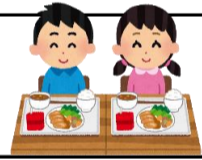
献立名

3月	豚バラ焼き丼 実だくさん汁	牛乳 豚肉 生揚げ	ごはん ごま油 砂糖	たまご 人参 しめじ ピーマン
4月	さんまの紅葉煮 切り昆布煮	牛乳 さんま 昆布	ごはん 油	人参 ごぼう こんにやく かぶ
5月	はるさめ ごもく どん 春雨の五目丼 すまし汁	牛乳 ちりめん 豚肉	ごはん 春雨 油	キャベツ 人参 ピーマン たけのこ
6月	ポークビーンズ 卵スープ	牛乳 豚肉 青畑豆	パン 油	人参 たまご トマト チンゲン菜
7月	焼き鳥風 おひたし	牛乳 鶏肉 豆腐	ごはん でんぷん 油	ねぎ キャベツ きゅうり 人参
8月	豚肉のりんごソースかけ	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん でんぷん 油	にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ
9月	じゃが豚キムチ ツナの和え物	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	たまご 人参 こんにやく 白菜
10月	浅漬け 豆腐のスープ	豆腐	ごはん でんぷん 油	にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ
11月	じゃが豚キムチ ツナの和え物	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	たまご 人参 こんにやく 白菜
12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。食育の日献立:地産地消「きゅうり」「豚肉」を使っています。			
13月	さけの塩焼き 磯辺和え	牛乳 さけ のり	ごはん 小麦 麩	小松菜 もやし キャベツ 人参

お月見
 お月見は中秋の名月、旧暦の8月15日の月が1年で最も美しい時に行うものです。
 お月見は秋の美しい月を鑑賞するため、また里芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの作物を供え、豊作に感謝するに行う行事と言われています。
 今年のお月見は9月24日です。



3、4年生のリクエスト給食



14日	鯖の竜田揚げ 切り干し大根の煮物	牛乳 さば さつまいも	ごはん 油 でんぷん	きゅうり 人参 しめじ
18日	厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ	牛乳 卵 ロースハム	ごはん マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ
19日	カツカレーライス	牛乳 豚肉 卵	ごはん 小麦粉 パン粉	たまご 人参 グリンピース
20日	筑前煮 米粉麺のあえもの	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも 油	にんにく りんご 桃 ラ・フランス
21日	あじフリッター 枝豆入りおひたし	牛乳 あじ	ごはん 玄米 小麦粉	バナナ 大根 きゅうり
25日	やまがた子ども食育スローガン:家族そろって楽しく食事をしよう。食育の日献立:地産地消「なす」「ピーマン」「豚肉」を使っています。			
26日	なすの回鍋肉風	牛乳 豚肉	ごはん 油 でんぷん	なす ピーマン 人参 キャベツ
27日	さんまの甘露煮	牛乳 さんま	ごはん 砂糖	ごぼう 人参 こんにやく
28日	秋野菜のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ひじき	パン さつまいも バター	しめじ 人参 玉ねぎ

サンマ
 サンマは9月から10月が脂がのっていて美味しい旬の魚です。
 内臓にえぐみが無く、はらわたまで食べられるのが特徴です。



梨



梨は品種にもよりますが、8月から10月が旬の時期です。
 梨には果皮が茶色く、果肉がつぶつぶして甘みの強い「赤梨」、果皮が緑色でさっぱりとした甘みが特徴の「青梨」があります。

里芋



里芋の旬は品種にもよりますが8月から12月です。
 里芋には様々な品種があり、茎はずいきと呼ばれ「いもがら」として食べられます。



3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月