

平成30年度 献立予定表



1月



米沢市立三沢西部小学校

おもに体をつくるもの

肉類・魚類・卵類
大豆・大豆製品・小魚
海草・乳製品・牛乳

おもに力や熱のもとになる

こく類・いも類・油脂類
砂糖類・種実類

おもに体の調子を整える

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

7月		冬休み			一口メモ	
火	カレーライス フルーツポンチ 福神漬け	牛乳 豚肉	ごはん ジャガ芋 バター カレールー	たまご 人参 グリンピース 大根 きゅうり にんにく りんご 桃 ラフランス パナナ	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。	
水	いか竜田揚げ にしきあえ なめこ汁	牛乳 いか 鶏肉 卵 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 油 砂糖	だいこん きゅうり 人参 なめこ せり	1月1日のおせち料理は、お正月の間は料理をしないで、家族みんなで楽しく過ごせる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。	
木	七草すいとん 海藻サラダ 県産ヨーグルト ジャム	牛乳 鶏肉 海藻 ヨーグルト	パン すいとん ごま油 ジャム	だいこん かぶ 白菜 人参 せり もやし きゅうり	正月の間は料理をしないで、家族みんなで楽しく過ごせる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。	
金	やまがた子ども食育スローガン:「しっかりと味覚を育てよう 食育の日献立:地産地消「キャベツ」「ねぎ」を使っています。					
火	たらのみそ鍋 レンコン入りサラダ 果物	牛乳 たら 豆腐 みそ	ごはん マロニー ごま マヨネーズ	しゅんぎく 白菜 人参 ねぎ えのき しめじ れんこん コーン キャベツ 果物	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
水	おでん 豆もやしのピリ辛ごまあえ ふりかけ	牛乳 豚肉 竹輪 さつまいも 昆布	ごはん ごま 砂糖	だいこん 人参 こんにやく 豆もやし ほうれん草 キャベツ	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
木	ししゃもフリッター おにあい かきたま汁	牛乳 ししゃも 油揚げ うち豆 竹輪 卵 豆腐	ごはん 小麦粉 油	だいこん 人参 ぜんまい こんにやく 茎たち干し ほうれん草 えのき	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
金	チキンライス みそワタンスープ くだもの 果物	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん 麦 バター ワンタン ごま油	たまご 人参 グリンピース たけのこ マッシュルーム 干し椎茸 もやし ねぎ にんにく 果物	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
月	キムチ鍋 米粉麺のあえもの かたぬきチーズ	牛乳 チーズ 豚肉 豆腐 みそ ツナ	ごはん 米粉麺	はくさい 白菜 キムチ 人参 大根 もやし えのき ねぎ たら キャベツ きゅうり	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
火	鶏のから揚げ 青菜の炒り煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	ごはん でんぷん 油 じゃが芋	こまつな 白菜 人参 こんにやく ねぎ 小松菜 白菜 人参 こんにやく ねぎ 干し椎茸	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
水	カラフルもずく丼 五目汁 くだもの 果物	牛乳 もずく 豚肉 鶏肉 豆腐	ごはん 玄米 油 でんぷん	たまご 人参 コーン ピーマン 生姜 果物 こんにやく ごぼう 大根 三つ葉 干し椎茸	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
木	シーフードチャウダー ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン えび いか たこ 生クリーム 青豆 ひよこ豆 ハム	パン ジャガ芋 バター 小麦粉 油	たまご 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
金	さばのごま衣焼き 卵の花 みそ汁	牛乳 さば みそ おから 竹輪 油揚げ	ごはん ごま 油 砂糖	人参 ごぼう ねぎ 白菜 大根 小松菜 しめじ	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
月	鮭の照り煮 浅漬け み 実だくさん汁	牛乳 鮭 豆腐 みそ 油揚げ	ごはん でんぷん 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう 小松菜 こんにやく	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
火	筑前煮 雪菜のおひたし こおなご つくだに 小女子の佃煮	牛乳 鶏肉 かつお節 こおなご	ごはん ジャガ芋 油 ごま 砂糖	ごぼう 人参 たけのこ こんにやく れんこん 絹さや 干し椎茸 ほうれん草 雪菜 キャベツ	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
水	あつや たまご やまとに 厚焼き玉子 大和煮 はくさい 白菜のみそ汁 果物	牛乳 卵 昆布 青豆 豚肉 油揚げ みそ	ごはん	人参 ごぼう こんにやく 白菜 えのき ねぎ 果物 生姜	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	
木	えびカツバーガー マカロニサラダ 中華スープ	牛乳 えび ハム たら	パン 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 コーン たまご もやし たけのこ 干し椎茸 ねぎ	家族みんなで楽しく過ごせるように、料理を事前に作っ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。	

地産地消コーナー

まめ 豆もやし

白くて長い茎のシャキシャキした歯ごたえが美味しい豆もやし。おのがわちくおんせんゆりよう小野川地区の温泉の湯を利用して、冬の間だけ栽培されるため、米沢の冬の味覚としても有名な名です。毎年11月頃になると温泉街の近くに作業場が建てられ、中には「室」と呼ばれる木製の箱が並べられます。そしてその箱の下に、温泉を通して天然の温室のような状態にして育てるのです。見た目はひよろひよろとした豆もやしですが、ビタミンB1、ビタミンCが豊富に含まれており、おひたしやみそ汁、冷やし汁など幅広く親しまれています。