

日・曜	献立	献立の材料 (数字は使用重量=g)										小学生摂取基準量											
		あか		みどり				きいろ				エネルギー		たんぱく質		脂質		糖質		繊維		塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	650 kcal	21~32g	14~22g	350 mg	3 mg	20 mg	5 g	2.2 g	未満	
3月	麦ごはん					お米65 麦3							642	34.5	15.5	357	3.7	30	5.2	1.9			
	豚汁		ぶた肉15 油揚げ11 みそ8		こまつな10 にんじん9	えのき7 玉ねぎ28 ねぎ7	みりん2																
	鯉の角煮		かつお50			しょうが2	みりん3 さとう4 酒3				しょうゆ4 酢1												
	ごま酢和え				にんじん5	もやし50	さとう1.5	ごま2	しょうゆ3 酢1.5														
4月	しょうゆラーメン		焼き豚15		にんじん10 こまつな10	ねぎ7 玉ねぎ28 キャベツ25	中華麺160				しょう油3		658	27.7	15.3	460	2.6	43	7	3.6			
	磯香和え		鯉節0.6	のり0.6 ひじき0.6	水菜10	白菜45				ごま2	しょうゆ1 塩0.1 酢1												
	ヨーグルト		ヨーグルト80																				
5月	五穀米ごはん					お米65 大麦3 五穀米4							659	27	23.2	445	3.5	37	5.4	2.2			
	じゃが芋のみそ汁		油揚げ7 みそ8	煮干2昆布1	にんじん11 こまつな10	えのき6 玉ねぎ28 ねぎ7	じゃが芋30																
	とり肉の照り焼き		とり肉50			しょうが1	酒3				しょうゆ3												
	のりマヨネーズ		のり0.6	にんじん4 水菜10	切り干し大根4 白菜21					マヨネーズ4 ごま2													
6月	米粉パン						米粉パン90						656	31.9	26.7	342	2	49	4.6	4.1			
	レタススープ		ぶた肉8		にんじん11	とうもろこし4 レタス27	みりん2			しょうゆ4 塩0.3													
	ハンバーグ		とりひき肉21 ぶたひき肉41		トマトケチャップ6	玉ねぎ21	パン粉9 さとう0.5			塩0.4 ソース2													
	ブロッコリーとチーズのサラダ				ブロッコリー28 アスパラ8	キャベツ16			マヨネーズ8														
7月	中華丼		いか10 えび8 ぶた肉12		にんじん10 さやえんどう4	白菜45 玉ねぎ28 たけのこ5	お米65 大麦3 酒2 みりん2			しょうゆ3			642	25.8	16.2	399	2.5	32	4.7	2.3			
	青梗菜のスープ		ぶた肉8		青梗菜16 にんじん11	レタス18 玉ねぎ28 にんにく0.7	みりん2			しょうゆ4 塩0.3													
	ツナと大根のサラダ		ツナ6	わかめ0.4	水菜6	大根42			ごま2	しょうゆ1 酢1.5													
	牛乳寒			寒天0.4 牛乳41		みかん(缶)8	さとう6																
8月	ひじきごはん		とりひき肉8 油揚げ8 枝豆4	ひじき2	にんじん4	ごぼう8 しいたけ3 しょうが1 しめじ7	お米65 大麦3 酒2 みりん2	油1		しょうゆ4 塩0.2			643	29.9	22.4	554	4.6	29	5.9	2.6			
	新玉ねぎのみそ汁		みそ8 油揚げ6	煮干し2昆布1 わかめ0.4	にんじん9 こまつな10	えのき7 玉ねぎ																	
	ししゃもの磯辺揚げ			青のり0.1 ししゃも40			小麦粉6	油5															
	ごま和え		鯉節0.6		水菜10 にんじん4	キャベツ31 大根10			ごま2	しょうゆ2.5 酢0.5													
9月	カレー南蛮		鯉節2 うずらの卵2 5 とり肉15 油揚げ10		こまつな10 にんじん6	えのき7 玉ねぎ28 白菜11 ねぎ7	うどん160 みりん2			しょうゆ5 カレー粉0.5			655	25.8	21.4	380	4	76	6	1.9			
	ポテトサラダ		無添加ハム4		にんじん6	とうもろこし6 きゅうり10	じゃが芋55	マヨネーズ9															
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト40		パイナップル・もも・みかん(缶)25 ナタデココ25	さとう0.5																
10月	麦ごはん						お米65 麦3						630	31.6	16.4	416	3.2	34	6	1.7			
	けんちん汁		とうふ37 ぶた肉9		にんじん9 こまつな10	大根15 ねぎ7 しめじ7	じゃが芋30 みりん2	油1		しょうゆ4 塩0.3													
	あじのみそ漬け焼き		あじ50 みそ2				みりん2																
	もやしの和え物/煮豆				水菜7	もやし60	インゲン豆10 さとう5	ごま2	酢0.5 しょうゆ2.5														
11月	丸パン						丸パン90						656	29.8	24.3	426	2.1	22	4.7	3.4			
	卵スープ		卵20 ぶた肉10	わかめ0.4	パセリ1	玉ねぎ18 レタス11	かたくり粉2			しょうゆ4 塩0.3													
	アスパラのグラタン			牛乳15チーズ15	アスパラ15	しめじ10 たまねぎ28	パン粉1	バター4	塩0.25														
	春雨サラダ		無添加ハム4		にんじん4	きゅうり10 キャベツ20	春雨7 さとう0.3	ごま2	しょうゆ2.5 酢2														
12月	麦ごはん						お米65 麦3						656	30.9	22.8	433	3.9	11	5.6	2.4			
	とうふのみそ汁		とうふ26 油揚げ7 みそ8	煮干2昆布1	にんじん9 こまつな10	たまねぎ28 えのき7																	
	千種焼き		卵32 とりひき肉18 凍り豆腐1		にら4	玉ねぎ11 しいたけ3	さとう0.5 みりん2			塩0.1 しょうゆ2.5													
	五目きんぴら		ぶた肉10 大豆6		にんじん8	ごぼう15	コンニャク8 さとう1.5	油1 ごま2	しょうゆ2.5 塩0.1														

お米はすべて山形村産

「目に青葉、山ほととぎす、初鯉」江戸中期の俳人・山口素堂(1642~1716)の作。目にも鮮やかな「青葉」、美しい鳴き声の「ほととぎす」、食べておいしい「初鯉」と、春から夏にかけて、江戸の人々が最も好んだものを俳句に詠んだもの。この句が一躍有名となり、江戸っ子の間では、初夏に出回る「初鯉」を食べるのが粋の証となりました。

磯和え 材料(献立表参照) 作り方①ひじきは洗って、固めに湯がく。②水菜は、3cmに、白菜1cm中にたんざくに切る。③ごまは煎っておく。④②を茹でて水で冷やし、水気をしぼる。⑤①④、のりとごま、調味料で和える。出来上がり!!

五穀米 現代においては、米・麦・粟・豆・黍(きび)または稗(ひえ)を指すことが多い。いずれも代表的な人間の主食である。これら五穀をブレンドした米を五穀米(ごこまい)と呼ぶ。これら五穀には、普通の精白米に比べて、各種ビタミンやミネラル、食物繊維等が豊富に含まれている。

5年1組 5年3組 児童献立メッセージAさん「みんなが好きなごはんを作りました。味わって食べてください。」Bさん「野菜を少し多めにして、みんなが好きなハンバーグにしました。野菜を食べやすかったので、残さず食べてください。」

牛乳寒 材料(献立表参照) 作り方 ①鍋に水入れ、寒天の粉を溶かし、火にかける。寒天が溶けて透明になったら砂糖を加えて煮溶かす。②①に牛乳を入れ、沸騰しないように温め火を止める。45度くらいから固まり始めるので注意する。③ゼリーカップにみかん(缶)入れ、②を流し入れる。④常温でも固まるが、冷蔵庫で冷やすとおいしい。

新玉ねぎ 山形村でも、そろそろ新玉ねぎとれるころです。玉ねぎは作りやすいので、作ってみるといいですね。玉ねぎの種まきは、9月の初め、苗を植えるのは、11月初めです。にんにくも植えておくと同じ時期に収穫できます。自分で育てた玉ねぎはおいしいです。

ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、にんじん、ハムで作るポテトサラダ、夕食に作っておくと朝食、お弁当にも使えていいですね。

煮豆 前日、インゲン豆を水に浸しておき、やわらかくなるまで煮ます。やわらかくなったら、さとうを入れて水分がなくなるまで煮ます。鉄分、食物繊維がとれる1品です。常備菜にしたい煮豆です。

5年1組 5年3組 児童作成献立メッセージAさん「みんなが好きなごはんを作りました。おいしく食べてください。」Bさん「バランスのよいごはんにしたので、おいしく食べてください。」

千種焼き 材料(献立表参照) 作り方 ①玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。②ニラも5mmに切る。③卵、凍り豆腐(粉)またはぬるま湯でもどした物を5mm角に切り、水気をよくしぼる。④①②③ととりひき肉、調味料を入れて練るようによく合わせる。⑤天板に入れて180度のオーブンで20分焼くか、フライパンに油をひき、蓋をして蒸し焼きにする。焦げないように気をつける。途中裏返して焼く。