

2019年



6月こんだてひょう

山形村立 山形小学校

6月 給食目標

よくかんで食べよう!



| 日・曜 | 献立 | 献立の材料 (数字は使用重量=g) | 献立の材料 (数字は使用重量=g) | | | | | | 栄養量 | | | | | | | |
|---------|---|---|-----------------------|---------------------------------|---|--|--|----------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|---------|----|
| | | | あか | | みどり | | きいろ | | 小学生摂取基準量 | | | | | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー | 蛋白質 | 脂肪 | カルシウム | 鉄分 | ビタミンC | 食物繊維 | 塩分 |
| | 主食・汁物 主菜・副菜 デザート・牛乳 | 肉魚卵大豆 牛乳 小魚 海藻 緑黄色野菜 淡色野菜・果物 米パン麺芋砂糖 油脂 調味料 | 血や肉、骨をつくる たんぱく質 | 体の調子を整える 無機質 | エネルギー源 ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | 640 kcal | 18~32g | 18~21g | 350 mg | 3 mg | 20 mg | 5 g | 2.5 g未満 | |
| 17 | 発芽玄米ごはん かみなり汁 鱈みそ粕漬け焼き のり酢和え | お米45 発芽玄米20 とうふ30 油揚げ9 みそ8 さわかき50 みそ2 のり0.6 アスパラ9 もやし50 キャベツ10 | お米45 発芽玄米20 | にんじん11 小松菜10 | ねぎ7 大根15 ねぎ7 しめじ7 | こんにやく7 油1 | 酒粕2 さとう0.5 ごま4 しょうゆ2.5 酢0.5 | 636 | 31.8 | 20.4 | 419.0 | 3.3 | 32 | 5.1 | 1.9 | |
| 18 | スパゲティ ミートソース キャベツのしらす和え ヨーグルトケーキ | ぶたひき肉35 にんじん17 パセリ1 ケチャップ30 えのき7 にんにく0.6 しょうが0.6 玉ねぎ40 キャベツ43 しらす干2 ひじき0.4 にんじん4 ヨーグルト 17 | スパゲティ60 油1 塩0.3 | にんじん17 パセリ1 ケチャップ30 | えのき7 にんにく0.6 しょうが0.6 玉ねぎ40 | スパゲティ60 油1 塩0.3 | しょうゆ2 ベーキング パウダー0.5 | 673 | 27.4 | 18.6 | 343 | 2.4 | 30 | 5.6 | 2 | |
| 19 | キムタクごはん レタスのスープ 長芋のほこほこ揚げ ブロッコリーサラダカレー風味 | ぶた肉25 とり肉8 長芋60 かたくり 粉5 さとう2 チーズ6 ブロッコリー25 キャベツ21 とうもろこし6 | お米65 大麦3 酒1 | にんじん11 パセリ | レタス30 えのき7 しめじ7 長芋60 かたくり 粉5 さとう2 | 油1 しょうゆ1 | しょうゆ4 塩0.3 しょうゆ2 マヨネーズ8 カレー粉 0.15 | 655 | 23.7 | 22.7 | 349 | 2.2 | 55 | 5 | 2.4 | |
| 20 | はちみつレモントースト 春雨スープ かみかみサラダ 紫陽花ゼリー | うずら卵20 ぶた肉10 とうふ18 イカ均整4 枝豆6 ひじき0.4 にんじん4 大根20 キャベツ25 ぶどうジュース26 無添加ワイン2 さとう7 | 食パン90 はちみつ5さとう3 | にんじん11 こまつな 10 玉ねぎ30 えのき7 | 春雨4 | しょうゆ4 塩0.3 | しょうゆ4 塩0.3 しょうゆ1.5 しょうゆ1 | 655 | 24.3 | 24.7 | 343 | 3.3 | 39 | 5.1 | 3.1 | |
| 24 | やまっちカレー ツナサラダ カルピスゼリー | ぶた肉41 ツナ6 にんじん22 トマトケ チャップ11 たまねぎ45 にんにく1 しょうが1 ごぼう10 にんじん5 キャベツ25 とうもろこし4 みかん(缶)8 さとう4 | お米65 大麦3 長芋25 | にんじん22 トマトケ チャップ11 | たまねぎ45 にんにく1 しょうが1 ごぼう10 | 油5 しょうゆ6 塩0.2 ソース1 カレー 粉0.75 グローブ 0.05 シナモン 0.05 ガラムマサラ 0.05 | しょうゆ6 塩0.2 ソース1 カレー 粉0.75 グローブ 0.05 シナモン 0.05 ガラムマサラ 0.05 | 673 | 23 | 23.9 | 289 | 1.4 | 21 | 4.2 | 1.9 | |
| 25 | きしめん はんぺんとチーズの春巻 ナムル シューアイス | 鯉節2 昆布1 にんじん11 こまつな 10 玉ねぎ21 えのき7 しめじ7 ねぎ7 はんぺん15 チーズ10 しその葉 1枚 水菜8 もやし40 シューアイス40 | きしめん160 みり ん2 | にんじん11 こまつな 10 | 玉ねぎ21 えのき7 しめじ7 ねぎ7 | しょうゆ6 塩0.2 | しょうゆ6 塩0.2 | 645 | 28.2 | 27.9 | 466 | 2.6 | 20 | 4.2 | 3 | |
| 26 | 麦ごはん かき玉汁 赤魚活揚げ焼き ツナと豆腐のサラダ | 鯉節2 卵20 こんぶ1 にんじん10 こまつな10 えのき7 玉ねぎ28 みりん2 しょうゆ4 塩0.3 赤魚50 無添加ハム4 ツナ5 にんじん5 レタス15 玉ねぎ5 きゅうり8 | お米65 大麦3 | にんじん10 こまつな10 | えのき7 玉ねぎ28 | しょうゆ4 塩0.3 | しょうゆ0.5 | 642 | 30.8 | 20.5 | 394 | 2.8 | 13 | 3.5 | 2.3 | |
| 27 | 黒糖パン ポトフ ホキフライ レインボーサラダ ミルクプリン | ウインナー8 ほき50 無添加ハム4 ひじき0.4 ミルクプリン 80 にんじん7 きゅうり7 もやし18 キャベツ16 とうもろこし4 | 黒糖パン90 | にんじん10 パセリ1 | たまねぎ28 キャベツ28 | しょうゆ4 塩0.3 | しょうゆ4 塩0.3 しょうゆ0.5 | 669 | 30.6 | 22 | 361 | 1.8 | 46 | 4.8 | 3.8 | |
| 28 | わかめごはん 山形まめマメみそ汁 コロコロステーキ ばんざんすう | わかめ2 とりにん 8 みそ8 豆乳18 煮干2 かぼちゃ10 しめじ7 えのき7 ねぎ7 ぶた肩ロース65 トマトケチャップ6 水菜8 にんじん6 キャベツ20 春雨7 | お米65 大麦3 | わかめ2 | かぼちゃ10 しめじ7 えのき7 ねぎ7 | お米65 大麦3 | ソース1 しょうゆ1 | 660 | 33.4 | 20.7 | 408 | 3.4 | 23 | 4.3 | 2.9 | |
| 6月平均栄養量 | | | | | | | | 652 | 28.9 | 21.2 | 399 | 2.9 | 33 | 5.1 | 2.5 | |

発芽玄米の健康効果(▽)
 ① 血液をサラサラにする
 ② 高すぎる血圧を下げる
 ③ ダイエット効果がある
 ④ 更年期の症状が緩和する
 ⑤ アレルギー症状の緩和をする
 ⑥ ガンの予防をする
 ⑦ 便秘を解消する

ヨーグルトケーキ
 材料(献立表参照) 作り方①小麦粉にベーキングパウダーとさとうを入れて、ザルでふるう。②バターを湯せんで溶かす。③①に②とヨーグルトを加え、混ぜる。④③をマフィンカップに入れて、200度のオーブンで25分焼く。出来上がり!!

5年2組 児童作成献立
 メッセージ「みんなが、健康でいられるようにこんだてを立えました。がんばってつくったこんだてなので、おいしく食べてください。」

6年3組 5年3組 児童作成献立
 メッセージA「みんな好きそうだと
思うものを入れました。バランスを考えて
立てるこんだてはむずかしかったけど、
がんばってつくったのでおいしく食べて
ください。」
 メッセージB「みんなの好きな
んだてを考えて作りました。おいしく
食べてください。」

喜多教頭先生のこんだて
 メッセージ「暑い夏に向けて元気が出るよう
にと大好きなカレーをメインに考えました。
感想をお寄せください。」

二宮先生のこんだて
 メッセージ「はんぺんとチーズの春巻は
我が家の人気メニューです。それを調理
員の先生がいろいろと工夫して調理して
くださっています。感謝して食べ、そし
て山形小学校の人気メニューになったら
いいです。シューアイスはとけないうち
に食べてくださいね」

麦ごはんのパワー
 食物繊維は、健康を守るために重要な働きをする成分で、大
麦には、この食物繊維が豊富に含まれています。しかも「水溶
性」「不溶性」の量的なバランスがとれています。その他の栄
養価もお米に比べて高い食品です。大麦をお米に混ぜて炊く
麦ごはんは、現代人にとって、まさに理想的な主食。

和田先生のこんだて
 メッセージ「苦手な食べ物がたくさんある
和田先生ですが、今日の給食は好きなもの
ばかりでとても幸せです。
楽しく食べてください。」

6月誕生日いこんだて
 「6月生まれの人、誕生日おめでとうございます！」
5年3組 児童作成献立
 メッセージ「みんなの好きそうなもの
を選んだので、おいしく食べてください。」

