



日・曜	献立	こんだての材料(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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンC	繊維	塩分
	主食・汁物 主菜・副菜 デザート・牛乳	肉魚卵大豆	野菜	野菜・果物	米パン麺芋砂糖	油	調味料	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンC	繊維	塩分
		血や肉、骨をつくる	体の調子を整える	エネルギー源				640 kcal	18~32g	18~21g	350 mg	3 mg	20 mg	5 g	2.5 g
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		摂取栄養量							
17	黒糖パン							612	36.5	22.4	519	3	24	5.5	1.9
木	肉団子スープ	とりひき肉21 ぶた肉10	にんじん10 小松菜10	たけのこ4 えのき7 ねぎ7	かたくり粉4 みりん2		しょうゆ4 塩0.3	レモン レモン汁は、国産のレモンの汁を冷凍にした物を使います。レモンの香りで、野菜が食べやすくなったり、塩を取り過ぎないために、ドレッシングを一工夫してみるといいですね。塩は血圧を高くし、血管や腎臓を傷めます。子どもの時から薄味にして健康に過ごせるようにしましょう。							
	鱈のマヨネーズ焼き	さわら50	パセリ0.1		パン粉0.4	マヨネーズ14		622	24.6	21.2	376	3.1	19	4.7	1.9
	野菜サラダ レモン風味		ミニトマト22	レモン汁1 レタス15 キャベツ20			油1 酢1 塩0.2 こしょう0.02	五穀米No1 栄養価も雑穀により異なる。雑穀類はビタミンやミネラル、食物繊維を含むものが多い。白米よりこれらの栄養価が高いものが多い。大麦:食物繊維が豊富。古代米:老化やがんの原因となる活性酸素の発生を抑えるポリフェノール類を含む。きび:アミノ酸の一種であるメチオニンを多く含む。							
18	五穀米ごはん				お米65 大麦3 五穀米3			622	24.6	21.2	376	3.1	19	4.7	1.9
金	五目汁	とり肉13 とうふ26 鰹節2	にんじん8 小松菜10	たけのこ5 えのき7 大根17		酒2	しょうゆ4 塩0.3	五穀米No2 ・あわ:ビタミンB1、食物繊維、鉄分などのミネラルを多く含む。・ひえ:食物繊維が豊富。アマランサス:カルシウムが豊富。・キヌア:私たちの体の中で合成することができない必須アミノ酸を多く含む。・小豆:ビタミンB1、ビタミンB6、たんぱく質、食物繊維が豊富。							
	ホキフライ	ホキ50			小麦粉2 パン粉10	油5	塩0.25 こしょう0.02	647	28.8	25.4	349	2.6	32	4.4	3.3
	ごま和え		ほうれん草14 にんじん4	もやし22 白菜20	さとう1	ごま2	しょうゆ2 酢0.5	五穀米No2 ・あわ:ビタミンB1、食物繊維、鉄分などのミネラルを多く含む。・ひえ:食物繊維が豊富。アマランサス:カルシウムが豊富。・キヌア:私たちの体の中で合成することができない必須アミノ酸を多く含む。・小豆:ビタミンB1、ビタミンB6、たんぱく質、食物繊維が豊富。							
21	麦ごはん				お米65 大麦3			647	28.8	25.4	349	2.6	32	4.4	3.3
月	肉じゃが	ぶた肉28	にんじん15 小松菜10	玉ねぎ43 しょうが0.5 にんにく0.5	さとう2 みりん4 じゃが芋65	油0.5	しょうゆ7	五穀米No2 ・あわ:ビタミンB1、食物繊維、鉄分などのミネラルを多く含む。・ひえ:食物繊維が豊富。アマランサス:カルシウムが豊富。・キヌア:私たちの体の中で合成することができない必須アミノ酸を多く含む。・小豆:ビタミンB1、ビタミンB6、たんぱく質、食物繊維が豊富。							
	納豆サラダ	納豆12	にんじん5	キャベツ20 大根17		ごま2 マヨネーズ9	酢0.5 しょうゆ2	650	27.8	21	448	3.7	21	6.8	2.7
	りんご			りんご1/4				栗ごはん 栗は、国産の栗を甘く煮たものを使います。もち米は、山形村のものを使用する予定です。新米はまだ無理かもしれませんが。							
23	栗ごはん				お米35 もち米30 くり15 酒2	ごま1	塩0.3	650	27.8	21	448	3.7	21	6.8	2.7
水	山形まめ豆みそ汁	みそ8 豆乳10 とり肉8	かぼちゃ17	しめじ7 えのき7 ねぎ7	みりん2			栗ごはん 栗は、国産の栗を甘く煮たものを使います。もち米は、山形村のものを使用する予定です。新米はまだ無理かもしれませんが。							
	千種焼き	たまご35 とりひき肉6	にんじん5	えのき7 玉ねぎ16	さとう0.5		しょうゆ1.5 塩0.2	661	24.8	24.8	358	2.5	22	7.9	2.7
	切り干し大根煮	油揚11	にんじん5	切り干し大根8	さとう20.5 みりん2	ごま2	しょうゆ3 塩0.5	5年児童作成こんだて メッセージ「できるだけ旬のものを入れ、1年生がおいしいと思うものに入りました。シューガートーストをよく味わって食べてください。」							
24	きなこシュガートースト	きなこ8			食パン90 さとう10	バター8		661	24.8	24.8	358	2.5	22	7.9	2.7
木	ミネストローネ	とり肉11 大豆6	パセリ1 にんじん10 トマトケチャップ10	玉ねぎ13 キャベツ16	じゃが芋15 マカロニ2	油0.5	塩0.4 こしょう0.02	5年児童作成こんだて メッセージ「できるだけ旬のものを入れ、1年生がおいしいと思うものに入りました。シューガートーストをよく味わって食べてください。」							
	ごぼうサラダ	ツナ4	ひじき0.6 にんじん10 小松菜6	ごぼう20 とうもろこし2	さとう4	ごま2	しょうゆ1 塩0.1	639	25.5	18.9	435	3.6	39	4.6	1.7
25	麦ごはん				お米65 麦3			639	25.5	18.9	435	3.6	39	4.6	1.7
金	マーボーとうふ	ぶたひき肉15 とりひき肉11 みそ6 豆腐85	にんじん12 にら4	ねぎ14 玉ねぎ28 たけのこ4 えのき7 しょうが0.6 にんにく0.5	かたくり粉2 さとう1	油0.5	オイスターソース0.6 豆板醤0.2	山形りんごゼリー 山形のりんごを加工してつくったりんごジュースでゼリーを作ります。かみごたえがあるように、ナタデココも入れました。ふるさとの味を味わってください。							
	磯香和え	のり0.5	小松菜16	白菜46		ごま4	しょうゆ2 酢0.5	661	25.4	21.2	363	2.9	46	5.3	2
	山形りんごゼリー	寒天0.4		りんごジュース26 ナタデココ7	さとう6			5年児童作成こんだて メッセージ「みんなが好きそうなものを入れました。よくかんで、味わって食べてください。」							
28	発芽玄米ごはん				お米45 発芽玄米20			661	25.4	21.2	363	2.9	46	5.3	2
月	豚汁	みそ8 ぶた肉15	にんじん8 小松菜10	ごぼう7 ねぎ7 だいこん17 白菜18	みりん2	油0.6	七味0.02	5年児童作成こんだて メッセージ「みんなが好きそうなものを入れました。よくかんで、味わって食べてください。」							
	じゃが芋と とり肉の甘辛揚げ	とり肉42			じゃが芋42 かたくり粉5 さとう2	油5	しょうゆ2	653	24.1	22	356	2.1	42	5.5	2.5
	ごま酢和え		にんじん4 水菜13	白菜43	さとう0.5	ごま2	酢1.5 しょうゆ2	誕生祝いこんだて 「10月生まれの人、誕生日おめでとうございます。山形村の野菜をいっぱい入れてほうとうを作ります。アップルケーキも山形村のりんごを入れて作ります。」							
29	ほうとう	とり肉22 油揚8	わかめ2	かぼちゃ20 こまつな10 にんじん10	だいこん15 えのき7 ねぎ7	ほうとう160 みりん2	しょうゆ6 塩0.3	653	24.1	22	356	2.1	42	5.5	2.5
火	キャベツと塩昆布のサラダ		塩こんぶ0.6 にんじん6	キャベツ48			油0.5 塩0.1 酢1	誕生祝いこんだて 「10月生まれの人、誕生日おめでとうございます。山形村の野菜をいっぱい入れてほうとうを作ります。アップルケーキも山形村のりんごを入れて作ります。」							
	アップルケーキ	卵15		りんご10	小麦粉22 さとう7	バター5	ベーキングパウダー0.6 シナモン0.02	673	23.4	21.5	500	2.4	49	4.8	2.9
30	梅ごはん				お米65 麦3			673	23.4	21.5	500	2.4	49	4.8	2.9
水	春雨スープ	ぶた肉10	にんじん8 小松菜10	玉ねぎ28 えのき7	春雨4 みりん2		しょうゆ4 塩0.3	5年児童作成こんだて メッセージ「10月が旬の美味しいものを食べてほしいと思って立てました。食べてみてください。」							
	さつま芋のチーズ焼き	無添加ベーコン4			さつま芋70	マヨネーズ6	しょうゆ2	632	25.1	24	364	2.5	55	6.8	2.8
	わかめサラダ		わかめ0.5	キャベツ47	さとう0.5	ごま2	酢2 しょうゆ2	ハロウィン 毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源と考えられている祭りのこと。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。今は、カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがある。							
31	丸パン				丸パン90			632	25.1	24	364	2.5	55	6.8	2.8
木	白菜のスープ	とり肉10 とうふ21	にんじん10	白菜37 えのき8 玉ねぎ35	みりん2		しょうゆ4 塩0.4	ハロウィン 毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源と考えられている祭りのこと。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。今は、カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがある。							
	パンプキンとポテトの コロケ	ぶたひき肉16	にんじん4 かぼちゃ30	玉ねぎ15	じゃが芋30 小麦粉7 パン粉10	油5	塩0.4 ソース2	654	26.6	21.5	375	2.9	38	5.7	2.2
	野菜サラダ	無添加ハム5	ひじき0.6 にんじん5	キャベツ45		油0.5 ごま2	塩0.2	10月平均栄養量							
								654	26.6	21.5	375	2.9	38	5.7	2.2