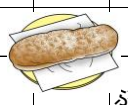
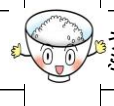
2020年 1月

1月こんだてひょう

都合により変更する場合があります

山形村立　山形小学校

1月　給食目標
感謝して食べよう！

日・曜	献立		献立の材料（数字は使用重量＝g） あか 1群 肉 魚 卵 大豆	あか 2群 牛乳 小魚 海草	みどり 3群 緑黄色野菜	みどり 4群 淡色野菜・果物	きいろ 5群 米パン麺芋砂糖	きいろ 6群 油脂	調味料	小学生摂取基準量 エネルギー 650kcal	たんぱく質 21～32g	脂質 14～22g	ﾅﾄﾘｳﾑ 350mg	鉄分 3mg	ビタミンC 20mg	繊維 5g	塩分相当量 2g以下
			血や肉、骨をつくる		体の調子を整える		エネルギー源			摂取栄養量							
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質									
7 火	カレー南蛮		ちくわ2　油揚8 かつお節2 とり肉８うずら卵21		にんじん5 こまつな6	玉ねぎ28　えのき7 はくさい21　ねぎ6	うどん160		しょうゆ6 カレー粉0.6	659	25.5	24.6	422	3.2	28	5	2.2
	紅白なます		新年祝い献立　(^▽^)		水菜8 にんじん5	だいこん50	さとう1.5	ごま2	塩0.2　酢1	**なます** お正月に食べるおせち料理を彩る料理のひとつに、紅白なますがあります。紅白はその名の通り、紅い色と白い色。おせち料理の紅白なますでは、紅色には人参を、白色には大根が使われるのが一般的です。紅白なますに使われている大根と人参は、土の中にまっすぐに伸びていく姿から、地に足をつけて家族が日々過ごせるようにと願う気持ちも込められています。							
	ﾍﾞｲｸﾄﾞﾁｰｽﾞｹｰｷ		卵11	ヨーグルト15 生クリーム4 クリームチーズ13		レモン果汁1	こむぎ粉10 さとう8　ソーダクラッカー2枚										
8 水	キムタクごはん		ぶた肉15			はくさいキムチ漬け11 大根(つぼ漬)10　ねぎ8	お米65 大麦3　酒1	油１		650	24.3	18.1	438	2.5	48	4.5	2.3
	ワンタンスープ		ぶた肉11		にんじん10 こまつな10	ねぎ7　えのき7 玉ねぎ28　もやし15	ワンタン(乾)8		しょうゆ4 塩0.3	**5年 児童作成こんだて** メッセージ「みんなが好きそうなこんだてを立てました。ちゃんと味わって食べてください。」							
	夏みかんサラダ				水菜8 にんじん5	キャベツ38 なつみかん(缶)16		マヨネーズ(卵なし)11									
	ヨーグルト			ヨーグルト80													
9 木	米粉パン						米粉パン９０			664	32.3	23.9	338	3.1	34	6.1	3.3
	春雨スープ		ぶた肉13		にんじん10 こまつな10	えのき7　玉ねぎ25	春雨6		しょうゆ4 塩0.3	**5年　児童作成こんだて** 56年はスキー教室でいません。 キャベツメンチカツを出せるのは、この日なので、出すことにしました。 また、こん立てを変更しながら甕さんのこん立を改めて出します。メッセージは「バランスが良くみんなが好きなこん立を立てました。おいしく食べてください。」							
	キャベツメンチカツ		ぶたひき肉25　とりひき肉20　卵６			玉ねぎ15　キャベツ22	パン粉4　小麦粉6	油4	塩0.4 ソース2								
	枝豆サラダ		さきいか3		にんじん3	だいこん23　キャベツ27	さとう0.3	油1	酢1.5　塩0.2 しょうゆ0.5								
10 金	麦ご飯		鏡開き献立　(^▽^)		お米は全て山形村産　コシヒカリ		お米65　大麦3			640	30.3	15.4	371	2.7	35	3.9	1.8
	だまこ汁		たら8 とり肉8 焼き豆腐22 かつお節２		にんじん5 こまつな10	はくさい26　えのき７ しいたけ3	だまこ25 みりん2 酒2		しょうゆ4 塩0.3	**鏡開** お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅。そのため、年神様がいらっしゃる松の内の間は飾っておき、松の内が過ぎたら下げて食べ、年神様をお送りします。鏡餅には年神様の魂が宿っているとされ、鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、1年の家族の無病息災を願います。							
	赤魚酒粕漬け		あかうお50　みそ2				酒粕2										
	和風サラダ				にんじん5 ほうれん草10	キャベツ35　だいこん5	さとう0.3	油1　ごま２	しょうゆ2 塩0.1								
14 火	味噌ラーメン		ぶた肉21 みそ8		にんじん15 チンゲンツァイ8 にら4	ねぎ7　しょうが0.6 にんにく0.6　玉ねぎ28 キャベツ10　たけのこ8 ホールコーン8	中華めん160	油0.5		669	26.3	18.8	344	2.2	31	6.6	2.1
	ツナサラダ		ツナ10	寒天1	ほうれん草8 にんじん5	キャベツ28		油0.5 ごま２		**りんごマフィン** 材料(献立表参照)　作り方①薄力粉とベーキングパウダー、白さとうを合わせて、ザルでふるいます。 ②バターは湯煎で溶かし、豆乳、卵を加えます。 ③いちょう切りにしたりんごを②に合わせ、マフィンカップに入れて、200度のオーブンで20分焼きます。							
	りんごマフィン		卵11　豆乳8			りんご10	小麦粉18 さとう6	バター2	ベーキングパウダー0.4								
15 水	麦ごはん						お米65　大麦3			661	24.1	24.8	414	3.3	40	4.6	1.9
	みそけんちん汁		ぶた肉10 豆腐30 みそ7		にんじん10 こまつな10	ねぎ7　だいこん16 えのき７	こんにゃく10										
	お夏コロッケ		ぶたひき肉10　すし揚げ1枚		にんじん5	玉ねぎ12	じゃがいも32 ながいも10 スパゲッティ1 さとう1.5	油5	しょうゆ3	**お夏コロッケ** 横出ヶ崎のお夏は、朝日村の狐でもなく、塩尻の玄馬之丞の共に、いたずら狐だったようです。人間にあまりにもいじめられたので、仕返しに玄馬之丞に頼んで、婚礼のお祝いの行列に化けて、お祝いの席で飲めや歌えやしたのは有名な話。私は、この昔話は、上大池あたりの話だと思っていました。油揚げの中にじゃが芋と長芋を入れて、お夏コロッケにします。							
	白菜と小松菜の磯和え			刻みのり0.5	こまつな15	はくさい42			しょうゆ1.5 酢1								
16 木	ココア揚げパン			粉チーズ2			ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ90 さとう10	ココア6 油7		656	21.9	22	335	2.7	31	5.5	2.7
	ABCスープ		ぶた肉11		にんじん7　こまつな10	玉ねぎ25	ABCマカロニ8		しょうゆ4 塩0.3	**あすとち希望こんだて** メッセージ「何回でてもうれしい♪寒いけれど大好きなメニューで、元気にすごしてほしいです。」							
	春雨サラダ		無添加ロースハム6		にんじん4	キャベツ16　きゅうり10	春雨8 さとう0.3	油1	酢2　しょうゆ1.5 塩0.1								
	ぶどうゼリー			粉寒天0.4		ｺﾝｺｰﾄﾞｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ30	さとう7　ナタデココ8										
17 金	もずく丼		ぶたひき肉25　とりひき肉25	もずく26	にんじん11	しょうが0.3　玉ねぎ28 えだまめ8	お米65　大麦3 さとう２　酒2	油1	しょうゆ３ 塩0.1	625	28.9	21.1	335	3.3	25	4.7	2.1
	中華風なめこスープ		とり肉10 卵21		にんじん7　チンゲンツァイ10	えのき７　なめこ15	かたくり粉2	ごま油	しょうゆ4 塩0.3	**もずく丼** 岡谷の小学校で人気のある「もずく丼」にチャレンジします。ひき肉を野菜と炒めて、もずくを入れ、丼に仕上げたものです。							
	磯香和え		かつお節0.5	焼きのり0.6	ほうれん草15	はくさい55		ごま2	しょうゆ2 酢0.5								
20 月	麦ごはん						お米5　大麦3			646	29.4	17.3	342	2.8	45	5	2.2
	卵スープ		うずら卵20　豆腐12 ぶた肉10		水菜7 にんじん5	えのき7　はくさい21	かたくり粉1		しょうゆ4 塩0.3	**5年　児童作成こんだて** メッセージ「栄養を考えて作りました。おいしく食べてください。」							
	酢豚		ぶた肉45		にんじん22 ピーマン5	しょうが0.5　玉ねぎ40 たけのこ8　しいたけ3 パインアップル(缶詰)7	かたくり粉5 さとう2	油2	しょうゆ4								
	もやしのナムル				にんじん5	もやし50		油0.5 ごま2									
	けんちゃんみかん					みかん80											