

2020年



2月こんだてひょう



山形村立山形小学校

2月 給食目標
マナーを守って食べよう!

都合により変更する場合があります

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													
		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B1	ビタミンC	ビタミンE						
		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	650	21	14	350	3	20	5	2					
3月	発芽玄米ごはん	節分献立 (ハ▽ハ)						お米45 発芽玄米20						649	28.3	22.9	386	4.3	28	5.1	1.9
	ふぶき汁	かつお節1 とうふ25		にんじん8 こまつな10	だいこん27 えのき7	みりん2	しょうゆ4 塩0.3	節分豆まきの由来No1 節分の豆まきは中国の習俗が伝わったものとされている。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味がある。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っている。「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるという。													
	いわしのかば焼き	いわし50				かたくり粉4 上新粉4 さとう3 みりん1.5	油4 ごま2	しょうゆ3													
	おかか和え 福豆	かつお節1 だいず10		ほうれんそう10 にんじん5	キャベツ40																
4火	スパゲッティ・ミートソース	豚ひき肉40 大豆10		にんじん22 パセリ1 トマトケチャップ20	しょうが1 にんにく1 玉葱7 しめじ7	スパゲッティ60 米粉1.5	油1	塩0.3	642	27.6	20.5	356	2.8	31	7.7	1.4					
	大根とひじきのサラダ		干ひじき1	水菜10	だいこん40 ホールコーン6	さとう0.3	油1 ごま2	しょうゆ1 塩0.15	豆まきの由来No2 豆まきは一般的に、一家の主人あるいは「年男」(その年の干支生まれの人)が豆をまくものとされているが、家庭によっては家族全員で、というところも多い。家族は自分の数え年の数だけ豆を食べると病気にならず健康でいられると言われていた。												
	カルピスゼリー		乳酸菌飲料20 粉寒天0.4		みかん缶10	さとう5															
5水	麦ごはん	お米は全て山形村産 コシヒカリ						お米65 大麦3						638	29.9	19.1	404	1.7	31	3.4	2.1
	野菜スープ	豚肉10		にんじん10 パセリ1	はくさい35 玉葱30 しめじ7		しょうゆ1.5 塩0.3														
	鶏肉のアップルソース	鶏肉60			しょうが1 りんご10 玉葱1	さとう1 みりん1	しょうゆ3	5年児童作成こんだてメッセージ「みんなをよるこぼせるこんだてを立てました。残さず食べてください。」													
6木	ツナサラダ	ツナ8	かめ0.5	にんじん5	キャベツ40		油0.5 ごま2	しょうゆ1.5													
	丸パン							丸パン90						624	25.2	20.4	402	2	50	4.8	3.2
	ABCスープ	豚肉10		にんじん10 こまつな10	玉葱28	ABCマカロニ8 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「山形村でとれる野菜をたくさん入れたので、味わって食べてください。」													
7金	じゃが芋チーズ焼き	無添加ベーコン4	チーズ15			じゃがいも85	マヨネーズ(卵なし)8														
	春雨サラダ	無添加ロースハム4		にんじん4	キャベツ20 きゅうり8	春雨8 さとう0.3	油1	しょうゆ1.5 塩0.15													
	麦ごはん							お米 大麦3						646	31.9	20.7	426	3.1	17	5.3	1.9
10月	粕汁	豆腐25 鮭10 みそ8	煮干し2	にんじん11 ねぎ7 こまつな10	だいこん17 はくさい18	酒粕4		体があたたまる粕汁を作ろう!! 材料(献立表参照) 作り方①大根、人参はいちよう切り、白菜は1cmのザク切りにする。②ねぎは薄く小口切り。③小松菜は3cmに切る。④煮干しを水から入れてダシをとる。⑤鮭は1.5cmの角切りにする。⑥④に①を入れて煮、⑤を入れる。⑥酒粕を⑥の煮汁で溶いて入れ、煮立たせ、アルコールをとばす。⑦味噌、⑧③を入れて仕上げ。													
	鯖西京みそ漬け焼き	さわら50 みそ2																			
	きんぴらごぼう	油揚げ10		にんじん11 ねぎ7 こまつな10	ごぼう35	こんにやく11 さとう2	油1 ごま2														
12水	麦ごはん							お米65 大麦3						672	29.4	17.7	323	2.5	31	3.6	1.9
	すまし汁	鶏ひき肉15 卵6 豆腐18 かつお節2	わかめ0.6 こんぶ1	こまつな10	玉葱28	かたくり粉2	しょうゆ4 塩0.3	5年児童作成こんだてメッセージ「おいしく食べられるように作ったので、楽しく食べてください。」													
	ホキフライ	ホキ50				小麦粉8 パン粉10	油5	ソース2													
	かりこりおえ			かおり0.4	だいこん45 キャベツ16		酢1 塩0.2														
13木	なたでココゼリー		粉寒天0.4		りんごジュース30	さとう7 なたでココ8															
	わかめごはん	わかめ1						お米65 大麦3						659	27.8	20.9	419	2.8	30	4.5	3
	豚汁	みそ8 豚肉15	煮干し2	にんじん6 ねぎ7 こまつな10	だいこん15 玉葱15 はくさい10 ごぼう7	こんにやく8	油1	6年2組 希望こんだてメッセージ「みんなが好きだと思ってくださいます。栄養バランスも考えて立てました。少し地味ですが、残さず食べてください。」													
14金	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪50	あおのり0.05			小麦粉10	油5														
	ツナと豆腐のサラダ	豆腐20 ツナ6 無添加ロースハム4		にんじん4	玉葱4 キャベツ32		ごま2 白すりごま2 マヨネーズ(卵なし)8	しょうゆ0.5													
	米粉パン							米粉パン90						635	30.9	21.4	328	2.4	25	5.3	4
14金	春雨スープ	豚肉10		にんじん9 こまつな10	えのき7 玉葱28	春雨6 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「バランスが良くみんなが好きなこんだてを立てました。おいしく食べてください。」													
	ハンバーグ	豚ひき肉22 鶏ひき肉33 卵6	牛乳4	トマトケチャップ6	玉葱21	パン粉8 さとう0.5	油0.5	ソース2													
	枝豆サラダ	えだまめ9	干ひじき0.6	にんじん4	だいこん20 キャベツ20	さとう0.3	油1	しょうゆ0.5 塩0.15													
	麦ごはん							お米65 大麦3						627	28.5	21.2	307	2.1	26	3.1	1.9
14金	酸辣湯	豚肉10 卵22 豆腐15		にんじん7 こまつな10	えのき7 玉葱28 たけのこ6	かたくり粉2 みりん2	しょうゆ4 塩0.3	タンドリーチキンを作ろう!! 材料(献立表参照) 作り方①玉ねぎ、にんにく、しょうがはすりおろす。②ヨーグルト、トマトケチャップ、塩、カレー粉と①を合わせる。③鶏肉の切り身を②に30分くらい漬ける。④200度のオーブンで25分ほど焼く。または、フライパンに油をひき、上になる方を先に焼き、焦げ目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。出来上がり!!													
	タンドリーチキン	鶏肉60	ヨーグルト4	トマトケチャップ1	玉葱7 にんにく0.5 しょうが0.6		カレー粉0.1 塩0.25														
	こかぶの塩昆布おえ		塩昆布0.6	にんじん4	かぶ30 キャベツ20		しょうゆ0.5 塩0.1 酢0.5														