

2020年



4月こんだてひょう



山形村立山形小学校

4月 給食目標
協力して給食の準備をしよう!

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンC	繊維	水分相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群								
	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	650 kcal	21~32g	14~22g	350 mg	3 mg	20 mg	5 g	2 g以下
	牛乳	血や肉、骨をつくる	体の調子を整える	エネルギー源	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	摂取栄養量					
20月	白ごはん	お米は全て山形産 コシヒカリ				お米70		658	28.9	2.4	343	1.8	31	3.2	2.2
	ポトフ	ぶた肉10 無添加ウィンナー10	にんじ15 パセリ0.5	玉ねぎ28 キャベツ33	じゃがいも18		しょうゆ3 塩0.4	6年児童作成こんだて メッセージ「旬のものをいっぱい 入れたこんだてを作りました。 おいしく食べてください。」							
	鱈フライ	まだら50			小麦粉4 パン粉8	油5	塩0.3 コショウ0.02	おおいしく食べてください。							
	ツナと豆腐のサラダ	豆腐20 ツナ2 無添加ハム4	にんじん6	きゅうり10 玉ねぎ9 レタス13	さとう0.5	すりごま2 マヨネーズ(卵なし)8		668	24.4	20.4	369	2	33	5.2	1.9
21火	麻婆めん	豆腐48 みそ4 とりひき肉10 ぶたひき肉10	にんじん18	玉ねぎ29 しいたけ3 しょうが0.7 にんにく0.7 長ねぎ7	うどん160 さとう0.5 かたくり粉3	油0.3	しょうゆ3	3月にいせなかつた5年生の立てた こんだてや卒業生の希望献立を4月の 給食にちりばめてあります。 おいしく食べてください。							
	野菜サラダ		ブロッコリー10 にんじん4	キャベツ33 ホールコーン4		油1	塩0.25 酢1.5	3月にいせなかつた5年生の立てた こんだてや卒業生の希望献立を4月の 給食にちりばめてあります。 おいしく食べてください。							
	抹茶マフィン	たまご10	牛乳20		小麦粉27 さとう10 甘納豆(あずき)6	バター2 油2		640	28.8	18.4	341	3.6	39	4.1	1.8
22水	麦ごはん				お米65 大麦3			640	28.8	18.4	341	3.6	39	4.1	1.8
	かきたま汁	かつお節2 たまご22	こんぶ1	にんじん10 こまつな10	玉ねぎ29 えのき7	かたくり粉2	みりん2 しょうゆ4 塩0.3	さばみそ漬け焼きはなかなかの人気(▽) さばは、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エ イコサペンタエン酸)などの高度不飽和脂肪酸 - ω-3脂肪酸(Omega-3)が多く含まれている 点も注目されている。その一方で「鯖の生き腐 れ」と呼ばれるほど鮮度の低下が著しいとい う欠点もあり、ヒスタミンを多く含むためにアレ ルギー源となるヒスタミンを生じやすく、蕁麻疹 の原因となることがある。							
	さばみそ漬け焼き	さば50 みそ2						さばみそ漬け焼きはなかなかの人気(▽) さばは、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エ イコサペンタエン酸)などの高度不飽和脂肪酸 - ω-3脂肪酸(Omega-3)が多く含まれている 点も注目されている。その一方で「鯖の生き腐 れ」と呼ばれるほど鮮度の低下が著しいとい う欠点もあり、ヒスタミンを多く含むためにアレ ルギー源となるヒスタミンを生じやすく、蕁麻疹 の原因となることがある。							
	磯香和え	かつお節	刻みのり0.5	ほうれんそう14	はくさい58		ごま2	さばみそ漬け焼きはなかなかの人気(▽) さばは、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エ イコサペンタエン酸)などの高度不飽和脂肪酸 - ω-3脂肪酸(Omega-3)が多く含まれている 点も注目されている。その一方で「鯖の生き腐 れ」と呼ばれるほど鮮度の低下が著しいとい う欠点もあり、ヒスタミンを多く含むためにアレ ルギー源となるヒスタミンを生じやすく、蕁麻疹 の原因となることがある。							
	ぶどうゼリー		粉寒天0.4		コンコトシ 1-30			626	31.5	22.3	322	2.1	35	5.4	3.9
23木	米粉パン				こめこパン90			626	31.5	22.3	322	2.1	35	5.4	3.9
	白菜スープ	ぶた肉10	にんじん10 ほうれんそう11	はくさい33 玉ねぎ11 えのき7 しめじ7			しょうゆ4 塩0.3	6年児童作成こんだて メッセージ中村さん「がんばって んだてを考えました。おいしく 食べてください。」 春日さん「皆が好きそうなものを 考えたので、おいしく食べてください。」							
	ハンバーグ	ぶたひき肉31 とりひき肉31 おから2 たまご6	牛乳4	トマトケチャップ6	玉ねぎ22	パン粉10 さとう0.5	油0.5 塩0.4	6年児童作成こんだて メッセージ中村さん「がんばって んだてを考えました。おいしく 食べてください。」 春日さん「皆が好きそうなものを 考えたので、おいしく食べてください。」							
	アスパラサラダ		アスパラガス10	ホールコーン4 キャベツ40			油1 塩0.25 酢1	6年児童作成こんだて メッセージ中村さん「がんばって んだてを考えました。おいしく 食べてください。」 春日さん「皆が好きそうなものを 考えたので、おいしく食べてください。」							
24金	キムタクごはん	ぶた肉12		はくさい(キムチ漬け)12 大根(つぼ漬)10	お米65 大麦3	油1		673	24.8	20.1	457	2.3	42	4.3	2.4
	ワンタンスープ	ぶた肉12	にんじん8 こまつな10	えのき7 玉ねぎ29 もやし15	ワンタン8		しょうゆ4 塩0.3	キムタクごはんを作ろう(▽) 材料の基本(一人分) 白菜キムチ10g たくあ ん(大根のつぼ漬)10g 豚肉10g ごま2g 作 り方①鍋を火にかけ油をひき、豚肉を色が変わ るまで炒め、白菜キムチとたくあんを入れて炒 めます。②暖かいごはんに①を混ぜるか、① にごはんを入れて炒めます。仕上げにごまを入 れます。 出来上がり(▽)							
	夏みかんサラダ		水菜9	キャベツ38 なつみかん(缶詰)16			マヨネー ズ(卵なし)11	キムタクごはんを作ろう(▽) 材料の基本(一人分) 白菜キムチ10g たくあ ん(大根のつぼ漬)10g 豚肉10g ごま2g 作 り方①鍋を火にかけ油をひき、豚肉を色が変わ るまで炒め、白菜キムチとたくあんを入れて炒 めます。②暖かいごはんに①を混ぜるか、① にごはんを入れて炒めます。仕上げにごまを入 れます。 出来上がり(▽)							
	ヨーグルト		ヨーグルト 100					666	29.7	25.3	337	3	44	3.7	2.1
27月	発芽玄米ごはん				お米45 大麦3 発芽玄米20			666	29.7	25.3	337	3	44	3.7	2.1
	ABCスープ	ぶた肉8	にんじん8 こまつな10 パセリ0.7	玉ねぎ29	ABCマカロニ6		しょうゆ4 塩0.3	6年児童作成こんだて メッセージ「人気そうな 食品を選びました。 バランスよく立ててみたので、 おいしく食べてください。」							
	ローストチキン	とり肉60		しょうが0.3	酒2 みりん2		しょうゆ3	6年児童作成こんだて メッセージ「人気そうな 食品を選びました。 バランスよく立ててみたので、 おいしく食べてください。」							
	宝島サラダ	うずら卵21	チーズ8	ミニトマト21 ブロッコリー21 アスパラガス8	ホールコーン4		マヨネー ズ(卵なし)8	6年児童作成こんだて メッセージ「人気そうな 食品を選びました。 バランスよく立ててみたので、 おいしく食べてください。」							
28火	コーンラーメン	ぶた肉22	にんじん6 こまつな10	にんにく0.6 しょうが0.6 もやし15 えのき7 玉ねぎ22 ホールコーン12	中華めん160 みりん3		油1 しょうゆ4 塩0.4	609	24.7	16.7	412	2.5	36	6.5	1.7
	枝豆サラダ		水菜10 にんじん4	えだまめ8 キャベツ38 レモン果汁1			ごま2 塩0.25 酢1.5	6年児童作成こんだて メッセージ「皆が楽しく食べられる こんだてにしました。 残さず食べてください。」							
	タピオカミルクティ ゼリー		牛乳40 粉寒天0.4	誕生祝い献立 (△▽△)		さとう10		646	30.7	25.2	437	2.2	25	5.7	3.4
30木	丸パン				丸パン90			646	30.7	25.2	437	2.2	25	5.7	3.4
	卵スープ	うずら卵20 豆腐23 ぶた肉10	水菜7 にんじん10	えのき7 はくさい7	かたくり粉1 みりん2		しょうゆ4 塩0.3	6年児童作成こんだて メッセージ「全校の皆さんに 食べてもらえるようにがんばって 立てたこんだてです。 残さず食べてください。」							
	アスパラグラタン	とり肉12	牛乳4 チーズ14	アスパラガス15	玉ねぎ22 しめじ10 コーンペースト6	マカロニ10 小麦粉4 パン粉0.5	油0.5 バター4	塩0.4	6年児童作成こんだて メッセージ「全校の皆さんに 食べてもらえるようにがんばって 立てたこんだてです。 残さず食べてください。」						
	レインボーサラダ	無添加ハム4	干ひじき0.6 こまつな10	にんじん6 こまつな10	キャベツ17 もやし20 きゅうり8 ホールコーン4		油1 塩0.2 酢1.5	6年児童作成こんだて メッセージ「全校の皆さんに 食べてもらえるようにがんばって 立てたこんだてです。 残さず食べてください。」							
4月平均栄養量								644	26.7	21.3	367	2.6	38	5.1	2.4