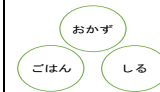


4月こんだてひょう

やまがたそんりつ やまがたしょうがっこう
山形村立山形小学校

4月の給食の目標
協力して給食の準備をしよう

日・曜	こんだて 献立 主食・汁・主菜・副菜	あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 しつ 脂質 しょくじょうりょう 食塩相当量	ひとくち 一口メモ
		ちにく 血や肉、骨をつくる		からだ 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	無機質	炭水化物	脂質		
		肉 魚 卵 大豆	牛乳 小魚 海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米 パン 麺 芋 砂糖	油脂		
7 水	むぎ 麦ごはん					こめ 米	むぎ 麦	555 kcal	しんねんど 新年度の給食が始まりました。 クラスのお友だち、まじりに協力して給食の準備をしましょう。
	けんちん汁	かつおぶし とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	こんにやく	あぶら 油	25.0 g	
	かじきのみそ漬け焼き	かじき みそ				さとう		13.2 g	
	いそ 磯びたし	かつおぶし	わかめ		キャベツ もやし うめ			2.5 g	
さくらゼリー					さくらゼリー				
8 木	こめ 米粉パン					こめ 米粉パン		584 kcal	パンは一口サイズにちぎりながら食べるのがマナー。パンくずがちらからないようにお皿の上でちぎりましょう。
	コーンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	ホールコーン たまねぎ キャベツ			27.7 g	
	とり肉のバーベキューソースがけ	とりにく			たまねぎ しょうが りんご	さとう		24.7 g	
	たからじま 宝島サラダ	うずらたまご	チーズ	ミニトマト ブロッコリー	キャベツ		ノンエッグマ ヨネーズ	4.0 g	
9 金	ごぼうのごまだれ丼	ちくわ			ごぼう しょうが	こめ 米	むぎ 麦	633 kcal	山形村ではごぼうがたくさん採れます。火山灰土で石が少なく土が柔らかいため、山形村のごぼうは長くまっすぐ伸びます。
	とうふのみそ汁	かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ	こんぶ わかめ		たまねぎ ねぎ えのきたけ	さとう	あぶら 油	23.1 g	
	なばなのあえもの	ベーコン		なばな にんじん	キャベツ もやし ホールコーン		ごま あぶら 油	18.4 g 3.0 g	
12 月	むぎ 麦ごはん					こめ 米	むぎ 麦	616 kcal	はるさめ 春雨サラダの春雨は、 んぶんから作られます。 す。春に降る細かい雨に 似ているので、春雨と いいます。
	まいぼせう 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん なら	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら 油	24.1 g	
	はるさめ 春雨サラダ	ロースハム		にんじん ほうれんそう	キャベツ	はるさめ さとう	ごま あぶら 油	19.1 g	
	きよみ 清見オレンジ				きよみ 清見オレンジ			2.2 g	
13 火	きしめん	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ ねぎ	きしめん		549 kcal	きしめんは平たいうどん で、愛知県名古屋市の 名物です。
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり		えのき氷	こむぎ 小麦粉	あぶら 油	27.5 g	
	ちくわ 干草あえ	とりにく		にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう		18.6 g 3.9 g	
14 水	むぎ 麦ごはん					こめ 米	むぎ 麦	566 kcal	ただ、正しい食器の置き方が できているかな？ 
	とんじる 豚汁	みそ ぶたにく	にぼ 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにやく	あぶら 油	29.6 g	
	さけ 鮭の塩焼き	さけ						14.4 g	
	ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし		にんじん ブロッコリー	キャベツ ホールコーン		ノンエッグマ ヨネーズ	2.6 g	
15 木	セルフホットドック	フランクフルト				コッペパン さとう		616 kcal	コッペパンに切り込みが入っているため、自分でフランクフルトをはさんでホットドックにしましょう！
	はるやさい 春野菜のポトフ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		26.3 g	
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう 串ルコーン	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	24.8 g 3.9 g	
16 金	せきはん 赤飯	あずき				こめ 米	むぎ 麦	605 kcal	入学・進級お祝い 入学・進級おめでとう ございます！クラスの お友達や先生と入学・ 進級をお祝いしましょ う！
	すまし汁	かつおぶし	こんぶ	みつば	たまねぎ ほうきさい しめじ	はな 花ふ		24.9 g	
	とり 鶏の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう		16.6 g	
	なめたけあえ			ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ なめたけ	さとう		2.6 g	
	いちご				いちご				
19 月	そぼろどんぶり	とりにく こおりとうふ		にんじん	えだまめ しょうが	こめ 米	むぎ 麦	606 kcal	ながいも 長芋は山形村の特産品。 春と秋に収穫します。 今の時期は3月頃 から掘り始めている春 掘りの長芋が出回ります。
	しん 新たまねぎのみそ汁	みそ あぶらあげ	にぼ 煮干し	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			28.6 g	
	ながいも 長芋とほたてのサラダ	ほたて	わかめ		きゅうり キャベツ	ながいも さとう		18.4 g 3.2 g	

※献立の都合によって内容が変更になることがあります。※牛乳は毎日つきます。

4月こんだてひょう

やまがたそんりつ やまがたしょうがっこう
山形村立山形小学校

がつ きゅうりょく もくひょう
4月の給食の目標
きょうりょく きゅうりょく じゅんび
協力して給食の準備をしよう

日・ 曜	こんだて 献立 しゅじょく しゅじょく ふくさい 主食・汁・主菜・副菜	あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ
		ち にく ほね 血や肉、骨をつくる		からだ ちようし ととの 体の調子を整える		げん エネルギー源			
		たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
にく きかな たまご たいず 肉 魚 卵 大豆	ぎゅうじゅう こさかな かいしやう 牛乳 小魚海草	いろ のこい やさい 色のこい野菜	ほかに やさい くだもの その他の野菜・果物	こめ べい せんじょう せんじょう 米パン 麺 芋 砂糖	あぶら 油脂				
20 火	みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん いら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ホールコーン もやし	ちゅうが 中華めん	ごま油	665 kcal	きゅうりょく 給食で使うみそは加工 とも かい 友の会のみなさんが
	カリカリポテトサラダ			にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス	じゃがいも	あぶら 油 ごま油	23.6 g	つく 作ってくださっています。
	はな 花びらゼリー					あんにとら 杏仁豆腐 クールゼリーの素		19.3 g 3.0 g	ほかに ふくじんづ す。みその他、福神漬 けやケチャップも給食 に使用していただい ています。
21 水	むぎ 麦ごはん					こめ 米 小麦		662 kcal	じり やまがたむら やまがた汁には山形村
	やまがた汁	ぶたにく みそ かつおぶし	こんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう しょうが だいこん ねぎ	ながいも	あぶら 油	26.4 g	しよばい つか で採れた食材を使っ ています。どれが山形村
	とり 鶏肉のスタミナ揚げ	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ こめこ さとう	あぶら 油	23.1 g	しよばい つか の食材が分かるかな？
	わかめ 酢のもの	かまぼこ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		2.8 g	
22 木	ロールパン					ロールパン		681 kcal	きょう 今日のポークビーンズ
	ポークビーンズ	ぶたにく たいず 大豆		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら 油	26.3 g	いま ねんせい ねん には今の3年生が2年
	コーンサラダ			みずな	レタス キャベツ ホールコーン たまねぎ		あぶら 油	23.3 g	せい つか 生のときに育てた大豆
	ヨーグルトケーキ	たまご	ヨーグルト 脂肪粉乳			さとう こむぎこ	あぶら 油 バター	2.2 g	つか を使います！
23 金	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	こめ 米 小麦 じゃがいも こむぎこ 小麦粉	あぶら 油	660 kcal	むかし た うどは昔から食べられ ている山菜で、独特の
	はるやさい 春野菜のサラダ	ロースハム		にんじん アスパラガス	うど キャベツ ホールコーン		あぶら 油	21.3 g	かお にが 香りと苦みがありま す。山菜の苦みには冬
	ふくじんづ 福神漬				ふくじんづ 福神漬			22.1 g 2.7 g	かから だめ になまった体を目覚め させる働きがありま す。
26 月	ゆかりごはん					こめ 米 小麦		565 kcal	ちくぜんに ふくおかけん ぎやう 筑前煮は福岡県の郷土
	たまご うずら卵のすまし汁	かつおぶし とうふ うずらたまご	こんぶ	にんじん みつば	えのきたけ			22.0 g	りょうり つか 料理。昔は福岡県の北
	ちくぜん 筑前煮	かつおぶし とりにく		にんじん	ごぼう たけのこ	こんにやく さとう	あぶら 油	15.5 g	ぶ つか 部のことを「筑前の
	はり はりはり漬			にんじん	きりほ 干しだいこん きゅうり もやし	さとう		2.7 g	かから だめ からこの名前がついた そうです。
27 火	スパゲッティ・ミートソース	ぶたにく		にんじん トマトピューレ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	スパゲッティ	あぶら 油 オリーブ油	586 kcal	えひめけん こう デザートは愛媛県の河
	かいしやう ツナと海藻のサラダ	ツナ	かいしやう 海藻	みずな	レタス キャベツ		あぶら 油 ごま油	26.5 g	の つか 野みかん園から直接送
	サンフルーツ				サンフルーツ			19.9 g 3.3 g	られてくるサンフル ツです。子どもたちが 安心して食べられるよ うに低農薬で育ったみ かんです。
28 水	むぎ 麦ごはん					こめ 米 小麦		597 kcal	きゅうりょく 給食のお米は全て山形
	かきたま汁	かつおぶし たまご	こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	かたくりこ		27.7 g	むら と 村で採れたコンヒカリ
	あつあ 厚揚げのそぼろあんかけ	あつあ 厚揚げ みそ とりにく			しょうが	さとう		17.1 g	つか を使っています。
	いそ 磯あえ	ツナ	のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし しめじ		ノンエッグマ ヨネーズ	2.8 g	
30 金	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ かつおぶし		にんじん さやえんどう	たけのこ しいたけ	こめ 米 小麦 さとう		687 kcal	こ 子どもの日献立
	はるさめ 春雨すまし	かつおぶし		にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい ねぎ	マロニー		32.1 g	すに つか 少し早いですが、5月
	しば さばの塩焼き	さば						21.4 g	か 5日の子どもの日にも
	おひたし	かつおぶし		にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし			2.8 g	こんだて なんだ献立です。昔か
	かしわもち					かしわもち			こ ら子どもの日にはかし わもちを食べる風習が あります。

こんだて つづろ ないよう へんこう
※献立の都合によって内容が変更になることがあります。※牛乳は毎日つきます。

