

10月こんだてひょう

10月給食目標『しょくせいかつの みなおしをしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさいの おかず)	デザート その他	牛乳	あか		みどり		きいろ		材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
							たんぱく質 肉 魚 卵 大豆	無機質 牛乳, 小魚 海藻	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
1火	ラーメン	味噌スープ	はんぺんとチーズの春巻き	もやしのナムル			豚肉, みそ, はんぺん,	牛乳, プロセスチーズ	チンゲンサイ, しそ葉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ 水煮, ホールコーン, ねぎ, もやし, きゅうり	ちゅうかめん, 春巻の皮,	油, 白いりごま, ごま油,	633 kcal 25.2 g 23.3 g 2.8 g	山形小学校の給食の良さは、手作りできること。春巻きを500本巻きます！
2水	むぎごはん	なめこ汁	とりにくの利休焼き	ひじきの炒り煮	山形村りんごゼリー		みそ, 木綿豆腐, 鶏肉, さつま揚げ, 油揚げ	牛乳, 干ひじき, 粉寒天	にんじん	はくさい, なめこ, ねぎ, りんごジュース	米, 大麦, かたくり粉, さつまいも, さとう, ナタデココ	白いりごま油	708 kcal 30.4 g 26.1 g 2.5 g	農作物にはどうしても出荷できないものが出てしまいます。それを無駄にしない工夫です。
3木	ロールパン(卵なし)	白菜とベーコンのスープ	チーズミートナす	海藻サラダ			ベーコン, 豚ひき肉, ロースハム	牛乳, ピザ用チーズ, 海草ミックス	にんじん, こまつな, トマト 水煮, 青ピーマン, 水菜	はくさい, たまねぎ, しめじ, にんにく, なす, キャベツ	ロールパン, マカロニ	オリーブ油, 油, ごま油	622 kcal 28.8 g 24.9 g 3.4 g	秋ナスを使った料理です。ケチャップとチーズで食べやすくしてみます。
4金	むぎごはん	長いもいりけんちん汁	さばのピリ辛煮	もやしのごまあえ	梨		豚もも肉, 木綿豆腐, さば, 赤みそ	牛乳	こまつな, チンゲンサイ, にんじん	だいこん, ねぎ, にんにく, もやし, はくさい, なし	米, 大麦, ながいも, つきこんにやく, さとう	白すりごま	608 kcal 29.7 g 18.6 g 2.4 g	給食室前の実物大の魚はみたかな？お魚漢字クイズも挑戦してみよう
7月	運動会振替のため 休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
8火	うどん	五目汁	しゃもんの南蛮漬	大根と水菜のサラダ			豚もも肉, なると	牛乳, ししゃも, 小魚	にんじん, 青ピーマン, 水菜	しめじ, たまねぎ, もやし, はくさい, だいこん, しょうが, キャベツ	うどん, さとう	白いりごま, ごま油	520 kcal 27.7 g 13.5 g 3.1 g	しゃもや小魚は、骨ごと食べられるので、牛乳と同じ役割をします。
9水	むぎごはん	カレーワントンスープ	油淋鶏	ひじきとお豆のサラダ	りんご		豚肉, なると, 鶏肉, 大豆	牛乳, 干ひじき	にんじん, チンゲンサイ	干しいたけ, たまねぎ, ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, りんご	米, 大麦, ワンタン, かたくり粉, 米粉, さとう	油, ごま油, 白いりごま	622 kcal 29.9 g 17.7 g 2.3 g	油淋鶏とは揚げた鶏肉に甘酸っぱいタレをかけた料理です。どこの国の料理かな？
10木	セサミトースト	ブラウンシチュー		シーフードサラダ			豚肉, えび, いか	牛乳, 生クリーム	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, キャベツ, レモン	しょくパン, さとう, じゃがいも	バター, 白すりごま, ごま油	724 kcal 30.8 g 32.2 g 2.6 g	10/10は目の愛護デー 目に良い食べ物は何でしょう。
11金	むぎごはん	沢煮椀	厚揚げともの揚げ出し	ワンパー漬	梨		糸かまぼこ, 生揚げ, かつお節, いか	牛乳	みつば, にんじん	だいこん, たまねぎ, えのきたけ, きゅうり, しょうが, なし	米, 大麦, じゃがいも, さとう	油, ごま油	545 kcal 22.5 g 15.6 g 2.3 g	沢煮椀とは、愛知県郷土料理です。
14月	スポーツの日のため 休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
15火	スパゲティ	ミートソース		コーンスロー	パンプキントルト		豚ひき肉, 大豆	牛乳, 生クリーム	水菜, かぼちゃペースト, にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, しめじ, キャベツ, ホールコーン	スパゲッティ, さとう, 米粉, タルトレットカップ	油, バター	696 kcal 25.9 g 26.4 g 1.8 g	スポーツで成果をだしたい時は、食事を考えることも大切です。
16水	発芽玄米ごはん	ごぼうっこカレー	長芋のほくほく揚げ	宝島サラダ			豚肉, うずら卵	牛乳, サイコロチーズ	にんじん, ミニトマト, ブロッコリー	にんにく, しょうが, たまねぎ, ごぼう, コーンペースト, キャベツ	米, 大麦, 発芽玄米, はちみつ, 薄力粉, ながいも, かたくり粉, 米粉	油, ノエッグ, モネーズ	772 kcal 23.8 g 35.0 g 2.6 g	やまっち給食 開村150周年記念のやまっち給食です。山形小学校らしい献立にしました。
17木	コッパパン	ポトフ	きのこスクランブルエッグ	大根とホタテのごまサラダ			豚肉, ベーコン, 液卵, 豆乳, ほたてフレーク	牛乳, ピザ用チーズ, カットわかめ	にんじん, パセリ	たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, しめじ, きゅうり, だいこん	コッパパン, じゃがいも, さとう	油, ラー油, 白いりごま	596 kcal 30.8 g 21.4 g 3.3 g	卵には、鉄分がたっぷり含まれています。

旬の食材を使った献立



かみかみ献立



適塩献立



郷土食行事食



地元食材

例: アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

スポーツと食事

長く走れるように、体力をつけたい!



がんばって練習しているから、うまくなりた!



そんな原動力を、叶える手助けを、食事がしてくれますよ。



ポイント1 朝昼夜の食事をとる



厳しい練習をしている人は、1日3回の食事をとっても、足りない可能性があります。3食ごまかなく、エネルギーや栄養素をとらなくてはなりません。

ポイント2 バランスよく食べる



バランスのよい食事の見本は給食です。中でも**主食**をしっかりと食べるのが大切です。

主食には、エネルギーがたくさん含まれています。エネルギーを十分とっていると、厳しい練習についていけることができます。→練習が楽しくできる→上達する。

10月こんだてひょう

10月給食目標『しょくせいかつのみなおしをしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさいの おかず)	デザート その他	牛乳	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	一口メモ
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
							たんぱく質 肉 魚 卵 大豆	無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン 色のこい野菜	無機質 その他の野菜・果物	炭水化物 米 小麦 芋 雑穀	脂質 油		
18金	そばろ 并	おきな 大 きな お い も の み そ 汁	(そばろ)	セロリと さ き い か の サ ラ ダ	シ イ マ ス カ ッ ト	鶏ひき肉、液卵、みそ、木綿豆腐、さきいか	牛乳、糸寒天、塩昆布	ご ま つ な、 に ん じ ん	しょうが、えだまめ、だいこん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、きゅうり、マスカット	米、大麦、さとう、さつまいも	油、ごま油	597 kcal 29.3 g 18.5 g 2.9 g	おいしい おはなしの日 「おきなのおきなおいも」よりさつまいも料理を出します。	
21月	栗ごはん	すまし汁	ほっけの 塩 焼 き	ブ ロ ッ コ リ ー サ ラ ダ		木綿豆腐、ほっけ、糸かまぼこ	牛乳	に ん じ ん、 こ ま つ な、 ブ ロ ッ コ リ ー	はくさい、だいこん、しめじ、キャベツ、ホールコーン	米、大麦、栗、さとう	ノ イ ッ グ マ ヨ ネ ー ズ	565 kcal 26.1 g 19.0 g 2.6 g	秋の食べ物という何を思い浮かべますか？	
22火	中華麺	麻婆汁	じゃこと大豆のかり揚げ	即席漬	杏仁豆腐	木綿豆腐、鶏肉、豚肉、みそ、大豆	牛乳、かえり干し、粉寒天	に ん じ ん、 に ら	たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、だいこん、もも缶詰	ちゅうかめん、さとう、かたくり粉、米粉	ご ま 油、 油、 白 い り ご ま	726 kcal 33.4 g 27.4 g 2.9 g	大豆を油で揚げると、そのまま食べるよりも食べやすくなります。	
23水	むぎ ごはん	かぼちゃ の み そ 汁	塩にく じゃが	かりこり 大根	りんご	みそ、木綿豆腐、豚肉	牛乳	か ぼ ち ゃ、 に ん じ ん、 こ ま つ な	だいこん、しめじ、ねぎ、たまねぎ、ゆず果汁、りんご	米、大麦、じゃがいも、さとう	油、	562 kcal 21.4 g 14.5 g 1.9 g	何という品種のりんごが届くかな？品種による味の違いが分かるかな？	
24木	黒糖パン	ミネストローネ	いかとさつまいものレモン揚げ	シーザーサラダ		豚肉、大豆、いか、ベーコン	牛乳、パルメザンチーズ	に ん じ ん、 ト マ ト 水 煮、 パ セ リ	にんにく、セロリ、たまねぎ、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、赤たまねぎ	黒糖パン、じゃがいも、マカロニ、かたくり粉、米粉、さつまいも、さとう	油、ノ イ ッ グ マ ヨ ネ ー ズ、 オ リ ー ブ 油	750 kcal 29.8 g 28.6 g 3.1 g		
25金	むぎ ごはん	豚汁	かごかますの西京味噌漬	ツナと小松菜の和え物	梨	みそ、豚肉、かごかます、ツナ、ルーク	牛乳	に ん じ ん、 ほ う れ ん そ う、 こ ま つ な	たまねぎ、ごぼう、ねぎ、キャベツ、もやし、なし	米、大麦、じゃがいも、つきこんにやく	油、白 い り ご ま	559 kcal 28.7 g 14.8 g 2.0 g	配膳の時に、食器を置く位置を気を付けていますか？	
26土	ホットドック		(フランクフルト)	(キャベツ)	みかんとヨーグルト	フランクフルト	牛乳、ヨーグルト		キャベツ、みかん	コッパパン、さとう		605 kcal 22.8 g 22.7 g 2.2 g	学びの発表会のため簡易給食です。野菜が足りないのでうちで食べましょう	
28月	学びの発表会振替のため 休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
29火	ほうとう	ほうとう汁	お好み焼き	フレンチかぼちゃサラダ		鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、干しえび、かつお節	牛乳、あおのり、サトウチーズ	に ん じ ん、 こ ま つ な、 こ ね ぎ、 か ぼ ち ゃ	だいこん、しめじ、ねぎ、キャベツ、えのき木、きゅうり、たまねぎ、ホールコーン	きしめん、さといも、薄力粉	ノ イ ッ グ マ ヨ ネ ー ズ、 油	627 kcal 28.0 g 20.1 g 2.5 g	ほうとうにお好み焼き、どこの県の郷土料理かな？	
30水	むぎ ごはん	白菜と油揚げの味噌汁	厚揚げのきのこあんかけ	長芋の磯和え	柿	みそ、油揚げ、生揚げ、鶏肉	牛乳、カットわかめ、あおのり		だいこん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、柿	米、大麦、さとう、かたくり粉、ながいも	白 い り ご ま	630 kcal 27.9 g 22.8 g 2.2 g	給食で出すみそ汁は、〇〇でだしをとっています。	
31木	米粉パン	パンプキンシチュー	ますのタルタルソース焼き	魔法のチップスサラダ		鶏肉、ます	牛乳、生クリーム	か ぼ ち ゃ、 に ん じ ん、 パ セ リ、 水 菜	たまねぎ、キャベツ、だいこん	米粉パン、米粉、パン粉、じゃがいも	バ タ ー、 タ ル タ ル ソ ー ス、 油	745 kcal 37.7 g 32.9 g 2.5 g	ハロウィン献立 料理でハロウィンぽさを表現します。どんな料理かな？	

旬の食材を使った献立 かみかみ献立 適塩献立 郷土食行事食 地元食材 例: アスパラガス(太字斜め) を表しています。

ポイント3 補食(おやつ)を考える

エネルギー不足 → 動けなくなる
エネルギー不足 → 筋肉がへる
エネルギーを補給できる補食(おやつ)をとろう!



「もっと詳しく聞きたい」「相談したい」という方は、栄養教諭 斉藤におたずねください。



補食にもおすすめ

~米粉のレモンケーキ~

- 材料** (4人分)
- 米粉 120g
 - ベーキングパウダー 小さじ1
 - 卵 100g
 - さとう 大さじ4
 - 牛乳 大さじ2
 - 無塩バター 40g
 - レモン果汁 大さじ2
 - 紙カップ (直径7cmくらい) 4枚

作り方

- 生地をつくる
 ホルに卵をわりほし、溶かしバター、さとう、牛乳、レモン汁を加えよく混ぜる。
 ① 生地を紙カップに入れ、あまりふくらまないで、8分目くらいまで入れても大丈夫です。
- カップへ入れる
- オーブンで焼く
 180℃のオーブンで20分焼いてでき上がり

甘さの奥にレモンの酸味がほんのり感じられる。さわやかなケーキです。米粉のしっとりした食感もレモンに合った一品です。