前半

11月こんだてひょう

11給食目標『かんしゃして　たべよう』

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 主に体を作るもとになる食品 たんぱく質 肉 魚 卵 大豆	あか 主に体を作るもとになる食品 無機質 牛乳 小魚 海草	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン 無機質 色のこい野菜	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン 無機質 その他の野菜・果物	きいろ 主にエネルギーのもとになる食品 炭水化物 米 パン 麺 芋 砂糖	きいろ 主にエネルギーのもとになる食品 脂質 油脂	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
1 金	むぎごはん	わかめスープ	コロコロステーキ	ブロッコリーサラダ	いちごクレープ		糸かまぼこ,豆腐,豚肉	牛乳,わかめ	*にんじん,ブロッコリー*	*たまねぎ,しめじ,ねぎ,キャベツ*,ホールコーン	米,大麦,いちごクレープ	油	648 kcal 30.6 g 22.4 g 2.3 g	2-1希望献立 テーマは「デザートがぜったいぜったい食べたい献立」です。
4 月	文化の日　振替のためお休み　～お休みでも朝ご飯を必ず食べよう～													
5 火	スパゲッティー	きのこの和風スープ		大根サラダ	紅茶ケーキ		鶏肉,糸かまぼこ,卵	牛乳,刻みのり	*ほうれんそう,にんじん*	干ししいたけ,*しめじ*,えのきたけ,しょうが,*にんにく,たまねぎ,だいこん,キャベツ*,こけももジャム	スパゲッティ,さとう,薄力粉	油,無塩バター	661 kcal 25.6 g 21.6 g 1.9 g	きのこを作る部屋は、森の中の気候を再現しているようです。
6 水	むぎごはん	大根のそぼろ汁	さんまのかばやき	ほうれん草ともやしのおひたし	りんご		鶏肉,厚揚げ,さんま,かつお節	牛乳	*にんじん,こまつな,ほうれんそう*	しょうが,*だいこん*,もやし,*キャベツ,りんご*	米,大麦,かたくり粉,米粉,さとう	油,白いりごま	738 kcal 29.1 g 31.3 g 2.1 g	秋が旬の魚の代表格の秋刀魚。漢字にも「秋」の文字が入っています。
	2年　遠足のため給食なし													
7 木	米粉パン	白菜とベーコンのスープ	パンプキングラタン	海藻サラダ			ベーコン,うずら卵,豚肉,ハム	牛乳,チーズ,海草ミックス	*にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ*,水菜	*はくさい,たまねぎ,キャベツ*	米粉パン,薄力粉,パン粉	オリーブ油,無塩バター,ごま油	650 kcal 31.1 g 27.3 g 2.9 g	持久走大会に向けて朝食は食べているかな？
	6年　鉢盛中学校体験入学のため給食なし													
8 金	発芽玄米ごはん	信州きのこたっぷりカレー		福神漬けあえ	りんご入りフルーツポンチ		豚肉	牛乳	*にんじん*	*にんにく*,しょうが,*たまねぎ*,えのきたけ,*しめじ*,エリンギ,コーンペースト,福神漬,*キャベツ*,きゅうり,パイン缶,もも缶,*りんご*,なつみかん缶,*りんごジュース*	米,発芽玄米,*じゃがいも*,はちみつ,薄力粉	油	655 kcal 20.9 g 19.6 g 2.2 g	おいしいお話の日 今回の本は、「りんごかもしれない」です。
11 月	むぎごはん	かきたま汁	さばのうま煮	さつまいものｻﾗﾀﾞ	りんご		卵,さば,みそ	牛乳,クリームチーズ	*にんじん,こまつな*	*たまねぎ,はくさい*,しょうが,きゅうり,*りんご*	米,大麦,かたくり粉,さとう,*さつまいも*,はちみつ	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	725 kcal 28.0 g 25.5 g 2.5 g	給食週間 今年の給食週間は、「給食を知る」がテーマです。
12 火	うどん	おにかけ汁	大豆とじゃがいもの磯あげ	じゃこあえ			鶏肉,油揚げ,*大豆*	牛乳,糸こんぶ,あおのり,小魚	*にんじん,ほうれんそう*	*しめじ,ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ,キャベツ*	うどん,かたくり粉,米粉,じゃがいも,さとう	油	555 kcal 29.1 g 21.9 g 2.8 g	「おにかけうどん」は長野県内のある地域の郷土食です。
	6年　ミュージカル参加のため給食なし													
13 水	ごぼうのゴマダレ丼	さつま汁	（ごぼうとちくわのゴマダレかけ）	長いものサラダ	ｼｬｲﾝﾏｽｶｯﾄ		竹輪,*みそ*,鶏肉,豆腐,ツナ	牛乳	*にんじん,こまつな*	*ごぼう,だいこん,ねぎ*,きゅうり,*キャベツ*,ｼｬｲﾝﾏｽｶｯﾄ	米,大麦,かたくり粉,米粉,さとう,*さつまいも,ながいも*	油,白いりごま	632 kcal 22.8 g 17.8 g 2.8 g	受賞記念 やまっち給食 文部科学大臣表彰をいただけた理由の一つは、地元の野菜が届くことです。
14 木	食パン	小松菜ときのこのスープ	ﾎﾟﾃﾄｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ	ツナサラダ			ベーコン,ウィンナー,卵,ツナ	牛乳,チーズ,わかめ	*にんじん,こまつな,ほうれんそう,チンゲンサイ*	*にんにく,セロリー,しめじ*,えのきたけ,*たまねぎ,キャベツ*	しょくパン,*じゃがいも*	オリーブ油,油,ごま油,白いりごま	577 kcal 27.0 g 22.7 g 3.0 g	寒い季節は感染症が増えます。パンの日は念入りに手洗いをしよう。
15 金	むぎごはん	ABCスープ	セレクト給食 しょうゆからあげ又は塩からあげ	春雨サラダ	ヨーグルト		鶏肉,ハム	牛乳,ヨーグルト	*にんじん,こまつな,チンゲンサイ*	*はくさい,しめじ,ねぎ,にんにく*,しょうが,*キャベツ*	米,大麦,ABCマカロニ,かたくり粉,米粉,マロニー,さとう	油,ごま油,白いりごま	683 kcal 26.2 g 26.3 g 1.9 g	2-2希望献立 テーマは「おいしく・きれいに・残さず食べてもらえる献立」です。

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。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを考えてみよう

意味を考える

「いただきます」
①使われている食材の命をいただく
②作ってくれた人へ、ありがとうの気もちをこめる

「ごちそうさま」
大切なおもいをして育ててくれた人や作ってくれた人にありがとうの気もち込める

どんなふうにあいさつをする？

- 手を合わせて
- 心をこめて
- ていねいに

日本の「いただきます」は、特別なあいさつです。

- イタリア語の「Buon appetito」ブォナペティート（食事をお楽しみください）
- フランス語の「Bon apetit」ボナペティ（召し上がれ）
- 英語圏では、「Let's eat!」レッツイート（食べましょう）
- ドイツ語の「Mahlzeit」マールツァイト（食事の時間）
- インドネシア語の「selamat makan」スラマッ マカン（食べましょう）

後半

11月こんだてひょう

11給食目標『かんしゃして　たべよう』

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 主に体を作るもとになる食品 たんぱく質 肉 魚 卵 大豆	あか 主に体を作るもとになる食品 無機質 牛乳 小魚 海草	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン 無機質 色のこい野菜	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン 無機質 その他の野菜・果物	きいろ 主にエネルギーのもとになる食品 炭水化物 米 パン 麺 芋 砂糖	きいろ 主にエネルギーのもとになる食品 脂質 油脂	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量	一口メモ
18 月	わかめごはん	白菜なべ	ひじきと凍り豆腐の卵焼き	ごまあえ			豚肉,卵,ツナ,凍り豆腐	牛乳,わかめ,干ひじき	*にんじん,ほうれんそう*	*はくさい,しめじ*,えのき氷,*ねぎ*,もやし,*キャベツ*	米,大麦,さとう	白すりごま	539 kcal 25.9 g 18.1 g 2.6 g	鍋は、タンパク質も野菜もいっぺんにとれる万能おかずです。
19 火	にゅうめん	あったかにゅうめん汁	さつまいもの天ぷら	キャベツと小松菜の磯あえ	りんご		鶏肉	牛乳,小魚,刻みのり	*にんじん,ほうれんそう,こまつな*	*たまねぎ,はくさい*,干ししいたけ,*ねぎ*,えのき氷,*キャベツ*,もやし,*りんご*	にゅうめん,*さつまいも*,薄力粉,米粉	油,白いりごま	697 kcal 23.1 g 18.3 g 2.1 g	誰に何に感謝して食べますか？
20 水	むぎごはん	山形まめマメみそ汁	豚肉のキムチ炒め	かりこり大根			*みそ*,豆乳,油揚げ,豚肉	牛乳	*かぼちゃ,にら*	*しめじ,はくさい*,えのきたけ,*ねぎ,にんにく*,もやし,*キャベツ,たまねぎ*,キムチ漬け,*だいこん*	米,大麦,*ながいも*,かたくり粉	油	535 kcal 25.7 g 14.0 g 2.4 g	配膳の時に食器を置く位置を気を付けていますか？
21 木	ココア揚げパン	うずら卵入りABCスープ		春雨サラダ	柿		鶏肉,うずら卵,ハム	牛乳,粉チーズ	*にんじん,チンゲンサイ*,水菜	*はくさい,しめじ,ねぎ,キャベツ*,柿	コッペパン,さとう,ABCマカロニ,マロニー	油,ごま油,白いりごま	694 kcal 23.2 g 28.8 g 2.4 g	2-3希望献立 テーマは「えいようまんてんメニュー」です。
22 金	古代米ごはん	すまし汁	ホキの紅葉焼	大根のべっこう煮			豆腐,ホキ,豚肉	牛乳	*にんじん*,みつば	*はくさい,たまねぎ*,えのきたけ,*だいこん*	米,大麦,紫米,さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,油	605 kcal 30.0 g 21.0 g 2.3 g	和食の日献立 11月22日は和食の日です。和食ってどんな食事でしょうか？
25 月	むぎごはん	長いも入りけんちん汁	厚揚げのごまみそあんかけ	大根とわかめのサラダ	けんちゃんみかん		豚肉,豆腐,厚揚げ,*みそ*,ツナ	牛乳,わかめ	*にんじん,こまつな*	*だいこん,ねぎ*,みかん	米,大麦,*ながいも*,つきこんにゃく,さとう,かたくり粉	白すりごま,ごま油	636 kcal 28.4 g 21.6 g 2.2 g	けんちゃんみかんは、無農薬でみかんを作る農家さんの名前がついたみかんです。
26 火	中華麺	白ごまタンタン汁	大学芋	大根と水菜のサラダ			豚肉,みそ,かつお節	牛乳,小魚,刻みのり	*にんじん,チンゲンサイ,水菜*	*にんにく,ねぎ,たまねぎ*,もやし,*だいこん,キャベツ*	ちゅうかめん,*さつまいも*,さとう	ごま油,白すりごま,ねりごま,油,黒いりごま	658 kcal 25.1 g 23.6 g 2.7 g	担々麺とはどんな料理でしょうか？
27 水	きのこごはん	里芋のみそ汁	ますの塩焼き	ごぼうサラダ			鶏肉,油揚げ,*みそ*,豆腐,ます,ツナ	牛乳	*にんじん,こまつな,チンゲンサイ*	*しめじ*,えのきたけ,干ししいたけ,*はくさい,たまねぎ,ごぼう*,ホールコーン	米,大麦,*さといも*,さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,ごま油	608 kcal 31.1 g 22.0 g 3.0 g	色々な種類のきのこをつかった混ぜご飯。きのこのうまみがごはんをおいしくします。
28 木	丸パン	白菜のミルクスープ	手作りコロッケ	コールスロー			鶏肉,豚肉	牛乳,生クリーム	*にんじん,パセリ*,水菜	えのきたけ,*はくさい,たまねぎ*,えのき氷,*キャベツ*,ホールコーン	コッペパン,米粉,*じゃがいも*,マッシュポテト,薄力粉,パン粉	油	638 kcal 24.7 g 23.0 g 2.8 g	コロッケは、「じゃがいもを蒸す・具をいためる・じゃがいもと具をまぜる・形をつくる・衣をつける・揚げる」工程があります。
29 金	むぎごはん	根っこ野菜のごまキムチ汁	クリスピーチキン	いかくんサラダ			豆腐,*みそ*,鶏肉,いかくん製	牛乳	*にんじん*	*たまねぎ,ごぼう,だいこん*,キムチ漬け,えのき氷,*キャベツ,セロリー*	米,大麦,薄力粉,パン粉,コーンフレーク	白すりごま,油	637 kcal 32.1 g 20.5 g 2.5 g	4年試食会 根っこ野菜には、食物繊維が多く含まれます。

6年　修学旅行のため給食なし

6年　修学旅行のため給食なし

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。

給食おすすめレシピ

～油淋鶏（ユーリンチー）～

材料（4人分）

- とりもも肉 250g
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- タレ
  - ねぎ 30g
  - 生姜 みじん切り 小さじ1
  - にんにく みじん切り 小さじ1
  - す 小さじ2
  - しょうゆ 小さじ2
  - さとう ひとつまみ
  - ごま油 小さじ1
  - 水 大さじ2

作り方

① とり肉の下ごしらえ

② 野菜を洗い切る

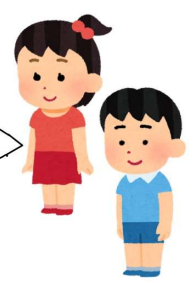
③ タレを作る

④ 鶏肉を揚げる

⑤ 仕上げる

レシピを渡しています

「おいしかったから、家でも作ってみたい」
「○○が苦手だったけど、今日のは食べられたから家でも作ってみたい。」



などと、レシピのリクエストが最近増えています。山形小学校の給食は、ほとんど手作りをしているので、おうちで作ることができます。子どもたちの「作ってみたい！」という興味を支えてあげたいため、レシピを渡しています。よかったらお子さんと作ってみて下さい。