

3月こんだてひょう

3月給食目標『1年間の給食を くりかえそう』

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		I類* 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	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
3月	ちらしずし	すまし汁	金目鯛の塩焼き	ごまあえ	ひしもち	卵, えび, 油揚げ, あられはんぺん, きんめだい	牛乳	にんじん, 根みつば, ほうれんそう	かんぴょう, れんこん, 干しいたけ, えだまめ, はくさい, たけのこ水煮, たまねぎ, しめじ, もやし	米, おおむぎ, さとう, ひしもち	油, 白すりごま	689 kcal 33.0 g 21.1 g 2.9 g	ひな祭り献立 毎日を無事に過ごすことを願う五節句のひとつです。	
4火	中華麺	かきたまあんかけ	ごぼうサラダ	みそパン		豚肉, 卵, ツナフレーク, 豆乳, みそ	牛乳, 脱脂粉乳	にんじん, こまつな, チンゲンサイ	たけのこ水煮, たまねぎ, 干しいたけ, はくさい, ごぼう, ホールコーン	ちゅうかめん, かたくり粉, さとう, 薄力粉	油, 白いりごま, ノエッグマヨネーズ, ごま油	735 kcal 26.7 g 23.9 g 2.6 g	松本市周辺では、祭事や式典の時に熨斗を巻いたみそパンが配られました。	
5水	むぎごはん	うずら入りABCスープ	クリスピーチキン	大根サラダ		鶏肉, うずら卵, 糸かまぼこ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	はくさい, しめじ, ねぎ, えのき, 氷, だいこん, キャベツ, えだまめ	米, おおむぎ, ABCマカロニ, 薄力粉, コーンフレーク, さつぱ	油	691 kcal 26.6 g 27.4 g 1.9 g	5年給食委員希望献立 テーマは『みんなの夢の献立』です。	
6木	セルフサンドパン	パンプキンポタージュ	(ツナマヨ)	コーンブロッコリーサラダ	でこぼん	ツナフレーク, 鶏肉	牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	パセリ, かぼちゃ, ブロッコリー, にんじん	たまねぎ, コーンペースト, キャベツ, ホールコーン, デコポン	コッパパン, 米粉	ノエッグマヨネーズ, 油	640 kcal 28.3 g 22.4 g 2.7 g	大きなみかんが出てくると、春が近づいている証拠です。	
7金	五平餅	ワンタンスープ	厚揚げのうま煮	かりこり大根	いちご	なると, 豚肉, 厚揚げ, みそだれ	牛乳, プチドリップ(寒天)	にんじん, こまつな, さやえんどう	えのきたけ, たまねぎ, ねぎ, キャベツ, しめじ, たけのこ水煮, はくさい, だいこん, いちご	五平餅, ワンタン, さとう	油	612 kcal 23.0 g 14.1 g 3.4 g	五平餅は、木曾や南信地域の郷土食です。	
10月	むぎごはん	白菜のミルクスープ	コロコロステーキ	大根とツナのサラダ		鶏肉, 豚肉, ツナフレーク	牛乳, 生クリーム, わかめ	にんじん	しめじ, はくさい, たまねぎ, だいこん	米, おおむぎ, 米粉	油, ごま油	559 kcal 28.0 g 18.9 g 1.9 g	4年給食委員希望献立 テーマは『おいしいすぎる給食』です。	
11火	中華麺	しょうゆスープ	塩からあげ	かみかみサラダ	タピオカミルクティー	豚肉, なると, 鶏肉, さきいか	牛乳, 粉寒天	ほうれんそう, にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, もやし, はくさい, ねぎ, だいこん, キャベツ, えだまめ	ちゅうかめん, かたくり粉, 米粉, さとう, タピオカパール	ごま油, 油	750 kcal 32.7 g 28.2 g 2.7 g	6年給食委員希望献立 テーマは『体が温まる献立』です。	
12水	むぎごはん	すき焼き鍋	焼ししゃも	長いもの磯香和え	せとか	牛肉, 焼き豆腐	牛乳, ししゃも, あおのり	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, しめじ, はくさい, ねぎ, キャベツ, きゅうり	米, おおむぎ, しらたき, さとう, ながいも	白いりごま	569 kcal 27.8 g 15.9 g 2.0 g	鍋第4弾は、すき焼き鍋です。明治時代から食べられている鍋です。	
13木	お赤飯	お祝いすまし汁	エビフライ	菜の花あえ	シュークリーム	あずき, 木綿豆腐, なると, えび, ベーコン	牛乳	にんじん, みつば, なばな	たけのこ水煮, たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, もやし, ホールコーン	米, もち米, さとう, 薄力粉, パン粉, シュークリーム	ごま塩, 油, ごま油	650 kcal 26.4 g 21.1 g 2.3 g	卒業お祝い献立 お祝いの席では、お赤飯がよく食べられます。なぜでしょうか？	
14金	ナン	ドライカレー	長いものほこほこ揚げ	たこと大根のサラダ		豚肉, 鶏肉, 大豆, たこ	牛乳	パセリ, にんじん	たまねぎ, にんにく, しょうが, だいこん, きゅうり, レモン果汁	ナン, 薄力粉, ながいも, かたくり粉, 米粉, さとう	油, 白いりごま	730 kcal 35.5 g 29.6 g 2.5 g	地元食材をたくさん味わえた1年でした。	

*都合により食材や献立が変わることがあります。

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。

一年をくりかえって

一年間給食を食べ、学び、心も体も成長したと思います。今の学年で食べてほしい給食の量を食べられるようになり、給食の準備・片づけも手早くできるようになりました。これからも続いていく食について次のものも身につけてください。

① 食べることも大切に



「食べる」ことはみなさんの「生きる」を支えてくれます。楽しくおいしく食べられると、心も豊かになります。

② 栄養も考える



食べたもので、体は作れます。元気に大きくなれるように、何をどれだけ食べていいか、給食を通して学んでいきましょう。

③ 作ってくれた人のことも考える



どの食事にも、それを作ってくれた人がいます。命をくれる動物や植物もいることを忘れずに食べていきましょう。

地元食材を使った給食おすすめレシピ

★★★少し長いお休みは、料理をするいいチャンスです！ おうちの人と一緒に、チャレンジしてみてくださいね。★★★

～じゃこ大豆のかり揚げ～

- 材料** (4人分)
- 乾燥大豆 50g
 - 片栗粉 適量
 - ちりめんじゃこ 20g
 - 揚げ油 適量
 - ① さとう 小さじ2
 - ① みりん 小さじ1
 - ① しょうゆ 大さじ1/2
 - ① 白いうごま 小さじ1

- 作り方**
- 大豆を水につける
 - 揚げる
 - 丸をつける
 - 味つけ、でき上がり

～ごぼうカレー～

- 材料** (4人分)
- サラダ油 小さじ1
 - にんにく 1片
 - 生姜 少々
 - 豚ひき肉 120g
 - 玉ねぎ 200g
 - 人参 100g
 - ごぼう 100g
 - コーンペースト 40g
 - ケチャップ 大さじ2
 - ウスターソース 小さじ1
 - 中濃ソース 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - コンソメ 小さじ2
 - ほちみつ 小さじ1
 - 赤ワイン 小さじ1
 - ① カレー粉 小さじ1
 - ① グローブ粉 5振り
 - ① ガラムマサラ "
 - ① マーメリッワ "
 - ① 薄力粉 大さじ3
 - ① サラダ油 大さじ3

- 作り方**
- 野菜を洗い切る
 - ルーを作る
 - 炒め煮る
 - 調味料と②のルーを加えてでき上がり

山形検定にも出てきた、山形小学校の給食と言えどいえるカレー。ささがきにしたりごぼうがおいしい味を出しています。

～アップルケーキ～

- 材料** (4人分)
- りんご 50g
 - 薄力粉 60g
 - 卵 M1コ
 - ベーキングパウダー 小さじ1/2
 - 無塩バター 15g
 - サラダ油 大さじ1
 - さとう 小さじ2
 - シナモン 少々
 - マフィンカップ 4枚

- 作り方**
- りんごを洗い切る
 - 生地をつくる
 - ④ カップに分ける
 - ⑤ 焼く

～ごぼうサラダ～

- 材料** (4人分)
- ごぼう 80g
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - ① さとう ひとつまみ
 - ① す 小さじ1
 - ① チンゲン菜 40g
 - ① 人参 40g
 - ① ツナ 15g
 - ① コーン 30g
 - ② マヨネーズ 大さじ3
 - ② ごま油 小さじ1/2
 - ② 白いうごま 小さじ1

- 作り方**
- 野菜を洗い切る
 - 野菜をゆでて冷ます
 - ごぼうに下味をつける
 - ドレッシングをつくる
 - 味つけ、でき上がり

～ポークビーンズ～

- 材料** (4人分)
- サラダ油 小さじ1
 - 豚もも肉 100g
 - 玉ねぎ 120g
 - 乾燥大豆 50g
 - じゃがいも 150g
 - 人参 40g
 - しょうゆ 小さじ1
 - ケチャップ 大さじ1と1/2
 - 赤ワイン 小さじ1
 - コンソメ 小さじ2
 - 塩 少々
 - コショウ 少々
 - さとう 小さじ1
 - パセリ 少々

- 作り方**
- 大豆を戻す
 - 野菜を洗い切る
 - 大豆を煮る
 - 炒める
 - 具材を入れ煮る
 - 味つけ、水分を飛ばしてでき上がり

少し手間ですが、乾燥大豆を使って作ると、大豆の甘みがプラスされ、より一層おいしく仕上がります。

クイズにも挑戦してみてくださいね。

