

4月こんだてひょう

4月給食目標『きゅうしょくのじゅんぴを きちんとしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさしい おかず)	デザート その他	牛乳	あか		みどり		きいろ		1杯当り 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・パン・雑穀・砂糖	脂質 油脂		
7月	 発芽玄米 ごはん 1年 給食なし	ポーク カレー		 かみかみ サラダ	 あまなつ		豚肉、ささい か	牛乳、ひじき	にんじん	にんにく、しょう が、たまねぎ、だ いこん、キャベツ、 えだまめ、あまな つ	米、発芽玄米、 じゃがいも、は ちみつ、小麦 粉、さとう	油	628 kcal 22.3 g 21.8 g 2.5 g	新しい学年・クラスで のスタートです。給食 のきまりを確認しよ う。
8月	 中華麺 1年 給食なし	みそ スープ	青のり ポテト	糸寒天の サラダ			豚肉、みそ、ツ ナ、レタ	牛乳、青の り、糸寒天	にんじん、に ら、水菜	しょうが、にんに く、たまねぎ、も やし、キャベツ、 ホールコーン、ね ぎ、だいこん	ちゅうかめん、 じゃがいも、さ とう	ごま油、油、 白いりごま	610 kcal 22.2 g 22.5 g 2.5 g	麺の白のスープは、す こし塩分が多いです。 具を全部食べて汁だけ 残してもよいです。
9月	むぎ ごはん 1年 給食なし	長いも入 りのつべ い汁	さごしの ねぎみそ 焼	白菜と小 松菜の磯 あえ			さごし、みそ	牛乳、揚げち りめん、角刻 みのり	にんじん、こ まつな	ごぼう、だい こん、ねぎ、は くさい	米、大麦、なが いも、つきご んにゃく、かた くり粉、さとう	白いりごま	556 kcal 28.7 g 15.7 g 2.1 g	山形村の地場産物 (地域でとれるもの) は何を思い浮かべま すか？
10月	ロールパン(卵なし) 1年 給食なし	春キャベツ とパネ ルのスープ	オープン オムレツ	ポテト サラダ			卵、ハム、豆乳	牛乳	にんじん、こ ねぎ	キャベツ、たま ねぎ、ホール コーン、だいこ ん、きゅうり	ロールパン、 じゃがいも	油、ノエッグマ ヨネーズ	620 kcal 25.8 g 25.8 g 2.7 g	春のキャベツと冬の キャベツのちがいは 何でしょうか？
11月	むぎ ごはん	豚汁	ちくわの かば焼き	おかか あえ			みそ、豚肉、ち くわ、かつお 節	牛乳	にんじん、こ まつな	たまねぎ、ご ぼう、ねぎ、も やし、キャベツ	米、大麦、じゃ がいも、つきご んにゃく、かた くり粉、米粉、さ とう	油、白いりご ま	603 kcal 23.1 g 16.8 g 2.3 g	1年給食開始 元気に大きくなれる ように、給食を考え ています。
14月	 お赤飯	すまし汁	 鶏肉の からあげ	豆腐煮 いちご			あずき、豆腐、 鶏肉	牛乳	にんじん、み つば	はくさい、たま ねぎ、えのきた だけ、にんにく、 しょうが、キャ ベツ、だいこん、 いちご	米、もち米、さ とう、米粉、か たくり粉	ごま塩、油	610 kcal 24.9 g 22.1 g 2.2 g	入学進級 お祝い給食 赤い食材を取り入れ たお祝い御膳です。
15月	スパゲッ ティー	ミート ソース		海藻 サラダ	ヨーグル トケーキ		豚肉、大豆、ツ ナ、レタ、卵	牛乳、海藻 ミックス、 ヨーグルト、 脱脂粉乳	にんじん	しょうが、にんに く、たまねぎ、し めじ、キャベツ、 きゅうり	スパゲッティ、 さとう、小麦粉	油、ごま油、 白いりごま、 バター	711 kcal 29.1 g 26.0 g 2.3 g	給食の前は忘れず に〇〇してくださいね。
16月	むぎ ごはん	ワカメ スープ	まんだい のカレー 揚げ	ごま和え			糸かまぼこ、 豆腐、まんだ い	牛乳、わかめ	にんじん、ほ うれんそう	たまねぎ、しめ じ、ねぎ、も やし、キャベツ	米、大麦、かた くり粉、米粉、さ とう	油、白すりご ま	633 kcal 29.6 g 22.5 g 2.1 g	「まんだい」はどんな 魚でしょうか？タイの 仲間かな？
17月	背割り コッパ パン	 春野菜の ポトフ	フランク ルトの がらめ	 ごぼう サラダ			フランクフル ト、豚肉、ツナ、 レタ	牛乳	にんじん、パ セリ、チンゲ ンサイ	たまねぎ、キャ ベツ、ごぼう、 ホールコーン	コッパパン、さ とう、じゃがい も	白いりごま、 ノエッグマヨ ネーズ、ごま油	699 kcal 27.3 g 33.4 g 3.3 g	山形小学校の給食は 「おいしくなる」ため の工夫がたくさんあ 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。

※都合により食材や献立が変わることがあります。

献立表も活用しよう

毎月配布する献立表は、給食内容だけでなく、健康に生きるための食事の基本が分かるように作っています。よからすみずみまでご覧くださいね。

おうちの方におすめ 子どもたちにおすめ

前半		4月こんだてひょう											山形小学校	
4月給食目標『きゅうしょくのじゅんぴを きちんとしよう』														
日	主 食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさしい おかず)	デザート その他	牛 乳	あか		みどり		きいろ		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
7月	発芽玄米 ごはん 1年 給食なし	ポーク カレー		かみかみ サラダ	あまなつ	豚肉、ささい か	牛乳、ひじき	にんじん	にんにくしょう がたまねぎだい こんキャベツ えだまめあま なつ	米、発芽玄米 じゃがいもは ちみつ小麦粉 さとう	油	628 kcal 22.3 g 21.8 g 2.5 g	新しい学年・クラス でのスタートです。給 食のきまりを確認し よう。	

主食 **主菜** **副菜** **汁**

を基本として、給食を考
えていける。4つのお皿を
そろえると、栄養バラン
スがとれやすくなります。

給食をとりに来る
前に見ておくと、もっ
とよく分かるよ。

1・4年生は、赤・みどり・きいろの3つの色ど
り。5・6年生は、栄養素と食材を分けられる
と、何を食するといふか分かります。
家庭科の予習・復習にも使えます。

食材が分かるので、食物アレルギーが
あるご家庭は、事前にチェックする
ことができます。

その日の給食に込め
た願いや、給食の旨
みを知ることができます。

先に調べておくと、
クイズの答えが分かる
かもしれません。

お願い

衛生的に給食
の配膳ができる
ように、箸の毛が
長いお子さんには、
ヘアゴムもつけて
下さい。

★給食費 1食 330円

ただし、児童分については、山形市で全額払ってくださいます。
(詳しくは、山形市教育委員会からの通知をごらんください。)

★栄養価

文部科学省より算出されている 学校給食摂取基準と
もとに、山形小学校の児童の身長より必要量を算出して
反映させていきます。



4月こんだてひょう

4月給食目標『きゅうしょくのじゅんびを きちんとしよう』

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		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		
							肉 魚 卵 大豆	牛乳 小魚 海藻	色のこい野菜	ほか やさい くだもの その他の野菜・果物	こめ めんいも さとう 米 パン 雑 羊 砂糖	油脂		
18金	むぎごはん	ほうれん草のみそ汁	厚揚げのそぼろあんかけ	酢の物			みそ、油揚げ、厚揚げ、鶏肉、糸かまぼこ	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、しめじ、しょうが、キャベツ	米、大麦、じゃがいも、さとう		602 kcal 27.6 g 20.6 g 2.3 g	食器の位置は意識していますか？ごはんはどこに置くとういでしょうか？
21月	むぎごはん	油揚げと菜花のみそ汁	鶏の照り焼き	五目きんぴら			みそ、油揚げ、鶏肉、さつま揚げ	牛乳	なばな、にんじん	たまねぎ、だいこん、しめじ、しょうが、ごぼう、たけのこ水煮、れんこん	米、大麦、つきこんにゃく、さとう	油	555 kcal 25.2 g 18.4 g 2.2 g	あたたかくなってくると、山形村の野菜が届き始めます。
22火	うどん	ごもく じる 五目汁	お豆の三兄弟	長いものごまあえ	桜のゼリー		豚肉、なると、大豆、凍り豆腐、みそ、ツナフレーク	牛乳	にんじん	しめじ、たまねぎ、もやし、はくさい、だいこん、キャベツ	うどん、かたくり粉、米粉、さとう、ながいも	油、白いりごま	612 kcal 25.5 g 16.3 g 2.9 g	和食は、料理から季節を感じられます。
23水	むぎごはん	かきたま汁	さばの味噌煮	ツナサラダ			卵、さば、みそ、ツナフレーク	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、しょうが、キャベツ	米、大麦、かたくり粉、さとう	ごま油、白いりごま	573 kcal 28.9 g 18.4 g 2.4 g	給食では色々な料理を出します。その中で好きな料理を見つけてみてね。
24木	食パン	白菜とベーコンのスープ	パンネとポトフのグラタン	コールスロー			ベーコン、鶏肉、	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、水菜	はくさい、たまねぎ、しめじ、コーンペースト、キャベツ、ホールコーン	食パン、パンネ、じゃがいも、米粉、パン粉	オリーブ油、バター、油	657 kcal 27.2 g 27.1 g 3.0 g	「パンネ」とは、マカロニです。どうしてこの名前がついたのかな？
25金	むぎごはん	さつま汁	豚肉のしょうがいたし生姜炒め	こかぶ漬			みそ、鶏肉、豆腐、豚肉	牛乳、プチドリッパ、塩昆布	にんじん、こまつな、青ピーマン	だいこん、ねぎ、たまねぎ、しょうが、かぶ、キャベツ	米、大麦、さつまいも	油	539 kcal 27.7 g 14.0 g 2.0 g	朝食を食べると、どんないいことがあるでしょうか？
28月	むぎごはん	マーボ豆腐		春雨サラダ	フルーツポンチ		豆腐、豚肉、みそ、ハム	牛乳	にんじん、にら、ほうれんそう	たまねぎ、たけのこ水煮、干しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、パイン缶、もも缶、みかん缶	米、大麦、さとう、かたくり粉、はるさめ、ナタデココ	油、ごま油、白いりごま	646 kcal 24.2 g 20.2 g 2.0 g	希望献立でよく出てくる「春雨サラダ」意外と簡単に作れますよ。
29火	昭和の日 振替のためお休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
30水	ふわふわ卵とんぶり			加がパトサラダ	ヨーグルト		鶏肉、卵	牛乳、ヨーグルト	にんじん、きぬさや、水菜	たまねぎ、しめじ、キャベツ、だいこん	米、大麦、さとう、焼きふ、じゃがいも	油、ごま油	590 kcal 24.1 g 18.6 g 1.8 g	小学生に一番とってほしい栄養素は何でしょう？

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

~春雨サラダ~

材料 (4人分)

- 人参 20g
- キャベツ 60g
- きゅうり 20g
- ハム 20g
- マロニー 25g
- さとう 小さじ 1/2
- しょうゆ 小さじ 2
- 塩 小さじ 1
- ごま油 小さじ 1/2
- 白いりごま 小さじ 1

作り方

① 野菜・材料を切る

② マロニーと人参をゆで、冷ます。

③ ドレッシングをつくる

④ 味のつけ、でき上がり

⑤ ①、②の材料とごま油をよくまぜ、③のドレッシングを加えてでき上がり

~厚あげの肉みそあんかけ~

材料 (4人分)

- 厚あげ 80g 4枚
- とりひき肉 60g
- 生姜 1/2
- みそ 大さじ 1/2
- さとう 大さじ 1
- しょうゆ 小さじ 1
- みりん 小さじ 1
- 酒 小さじ 1

作り方

① 食材を洗い切る ② 厚あげを焼く

③ 肉を煮る

④ 厚あげに肉をかけてでき上がり

山形小学校の給食は、ほとんど手作りをしています。そのため、お家でも作ることができます。

子どもたちが「おいしかった」と言っていて、気になった献立や、「苦手だったのに食べられた」と言っていた献立などいつでもお気軽にお問合せください。