

# 6月こんだてひょう

6月給食目標『よくかんで たべよう』

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		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 色のこい野菜 その他の野菜・果物	炭水化物 米 パン 麺 羊 砂糖	脂質 油 脂		
2月	むぎ ごはん	ABC スープ	クリスマス ピーチキン	ポテト サラダ		鶏肉, ハム	牛乳	にんじん, こ まつな	はくさい, しめ じ, ねぎ, えのき 氷, たまねぎ, きゅうり, ホール コーン	米, おおむ ぎ, ABCマカロ ニ, 小麦粉, コー ンフレーク, じゃがいも	油, ノエッグマ ヨネーズ	704 kcal 29.5 g 25.6 g 1.7 g	5-1希望献立 テーマは「とてもおい しい5年1組献立」で す。	
3火	スパゲティ	アスパラガス のクリームス ープ		かみかみ サラダ	米粉のレ モンケー キ	ベーコン, さき いか, 卵	牛乳, 生ク リーム, 脱脂 粉乳, ひじき	にんじん, ア スパラガス	たまねぎ, しめ じ, えのきたけ, だいこん, キャバ ツ, えだまめ, レモ ン果汁	スパゲッティ, さとう, 米粉	油, オリーブ 油, バター	788 kcal 28.2 g 31.8 g 2.8 g	米粉と小麦粉は何が ちがうのだろう?	
4水	むぎ ごはん	にら玉汁	あじの 竜田揚げ	もやし のり酢あ え		卵, あじ	牛乳, のり	にんじん, に ら, こまつな	たまねぎ, だい こん, しょうが, も やし, キャバツ	米, おおむ ぎ, かたくり粉, 米 粉	油, 白いりご ま	577 kcal 28.0 g 17.2 g 2.0 g	虫歯予防デー献立 歯を強くする料理を たくさん取り入れて います。	
5木	ココア揚 げパン	ミネスト ローネ	海藻 サラダ		メロン	豚肉, 大豆, ツ ナフレーク	牛乳, 粉チー ズ, 海草ミッ クス	にんじん, ト マト水煮, パ セリ, 水菜	にんにく, セロ リー, たまねぎ, キャバツ, メロン	コッペパン, さ とう, じゃがい も, マカロニ	油, ごま油	670 kcal 23.9 g 26.0 g 2.3 g	希望献立で人気のコ コア揚げパン。山形 ふるたにも載っている んですよ。	
6金	ゆかり ごはん	じゃがい ものみそ 汁	ぎせい 豆腐	こかぶ漬		みそ, 油揚げ, 鶏ひき肉, 豆 腐, 卵	牛乳, わか め, 塩昆布	にんじん, こ ねぎ	たまねぎ, えの きたけ, ねぎ, 干し しいたけ, かぶ, キャバツ	米, おおむ ぎ, じゃがいも, さ とう	油	568 kcal 26.7 g 17.6 g 2.3 g	「おおきなかぶ」の本 にでてくるくらい、か ぶは大きくなるので しょうか?	
9月	むぎ ごはん	かきたま 汁	アスパラガ スの肉巻き	ひじきの 炒り煮		卵, 豚肉, さつ ま揚げ, 油揚 げ	牛乳, ひじき	にんじん, こ まつな, アス パラガス	たまねぎ, はくさ い	米, おおむ ぎ, かたくり粉, さ とう, さつまい も	油	565 kcal 23.9 g 17.5 g 2.3 g	旬のアスパラガス を肉巻きにします。年 1回の特別料理です。	
10火	うどん	五目汁	ししゃも の南蛮漬 け	ごぼう サラダ	ミニトマト	豚肉, なた と, ツナフレ ーク	牛乳, し しゃも	にんじん, こ まつな, ピー マン, ミニト マト	しめじ, たま ねぎ, はくさい, だ いこん, しょうが, ごぼう, きゅう り, ホールコー ン	うどん, かたく り粉, 米粉, さ とう	油, 白いりご ま, ノエッグマ ヨネーズ, ごま 油	632 kcal 27.7 g 21.6 g 2.9 g	音楽会に向け朝ご 飯を食べてくださ いね。	
11水	むぎ ごはん	長いもの みそ汁	ごぼうの つくね焼	アスパラガ のごまあ え		みそ, 油揚げ, 鶏肉	牛乳	にんじん, こ まつな, アス パラガス	えのきたけ, た まねぎ, だいこん, ごぼう, しょう が, えのき氷, キ ャバツ, もやし	米, おおむ ぎ, ながいも, パ ン粉, さとう	白すりごま	582 kcal 27.3 g 16.2 g 2.5 g	やまっち給食 山形村の食材を使 った給食です。今 月とれる野菜は何 かな?	
12木	黒糖パン	ワンタン スープ	ホキのフ レーク焼	コーン サラダ		なたと, ホキ	牛乳	にんじん, こ まつな, チン ゲンサイ	しめじ, たま ねぎ, ねぎ, も やし, キャバツ, ホールコーン	コッペパン, 黒 砂糖, ワンタン, コーンフレーク	バター, ノエ ッグマヨネーズ, 油	605 kcal 27.2 g 22.0 g 2.9 g	ホキはニュージー ランド沖でとれる 深海魚です。	
13金	チキン ライス	ズッキー ニのスー プ	レタスと チーズの サラダ	あじさい ゼリー		鶏肉, 豚肉, 大 豆, ハム	牛乳, チー ズ, 粉寒天	にんじん	たまねぎ, えだ まめ, セロリー, ズッキーニ, レ タス, きゅうり, ホールコーン, ば どうジュース	米, おおむ ぎ, じゃがいも, ツ イストマコ, 上 白糖, ナタデコ コ	油, オリーブ 油	577 kcal 22.0 g 17.5 g 2.1 g	チキンライスは何 の国の料理でしょ うか?	

※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。

## 丈夫な歯のひみつ!

### 歯を強くする栄養と食べ物

カルシウム(歯の石灰化を助ける)



牛乳 小魚 小松菜 納豆など

ビタミンA(エマル質の土台)



にんじん かぼちゃ のり など

ビタミンD(カルシウムの代謝を助ける)



さけ



たまご



しいたけ など

### ポイント

- ① バランスのよい食事をとる  
→ 色々な食品をとることになる。
- ② 歯ごたえのあるものを食べる  
→ よく噛める、歯の表面がきれいになる。

# 6月こんだてひょう

6月給食目標『よくかんで 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		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		
16月	むぎ ごはん	レタスの みそ汁	厚揚げの きのこあ んかけ	なが 長いもの 磯香あえ	さくらん ぼ	みそ,厚揚げ, 鶏肉	牛乳,わか め,あおのり	にんじん	たまねぎ,しめ じ,レタス,えの きたけ,しょうが, キャベツ,きゅう り,さくらんぼ	米,おおむぎ, じゃがいも,さ とう,かたくり 粉,なかいも	白いりごま	595 kcal 26.5 g 19.8 g 2.1 g	給食で食中毒がでな いように、身支度を ととのえよう	
17火	うどん	かきたま あんかけ	げんこつ 揚げ	キャベツ とワカメ のサラダ		豚肉,卵,大豆, みそ,ツナルーク	牛乳,しらす 干し,ひじき, わかめ	にんじん,こ まつな	たけのこ水煮, たまねぎ,しめ じ,もやし,えの き氷,キャベツ	うどん,かたく り粉,さつまい も,さとう,小麦 粉	油,ごま油	631 kcal 25.8 g 19.9 g 2.4 g	げんこつ揚げて どんな料理だろ う?	
18水	むぎ ごはん	鶏ごぼう 汁	シイラの 梅みそ焼	チンゲン 菜のごま あえ	カルピス ゼリー	鶏肉,しいら, みそ	牛乳,乳酸菌 飲料,寒天	にんじん,こ まつな,チン ゲンサイ	ごぼう,はくさ い,ねぎ,刻み梅, もやし,みかん	米,おおむぎ, さとう	油,白いりご ま,ねりごま	556 kcal 28.6 g 13.5 g 2.5 g	柑橘類が不作のた めに、給食で出せる果 物の数が少ないです。	
19木	コッパ パン	アスパラ コーンポ タージュ	じゃがた らチーズ 焼	レモンドレ サラダ		鶏肉,からしめ んたいこ,たら こ	牛乳,脱脂粉 乳,生クリー ム,チーズ	にんじん,ア スパラガス, 水菜	たまねぎ,コー ンペースト,ホール コーン,キャベ ツ,だいこん,レ モン果汁	コッパパン,米 粉,じゃがいも, さとう	バター,ノエッ グマヨネズ,油	669 kcal 25.9 g 25.8 g 2.6 g	山形産のアスパラガス を給食で出すのはこの白 で最後です。次はどんな野 菜がでてくるかな?	
20金	むぎ ごはん	春雨 スープ	焼き餃子	もやしの ナムル		鶏肉,豚肉	牛乳	にんじん,チ ンゲンサイ, にら,こまつ な	しめじ,たまね ぎ,キャベツ,は くさい,にんにく, もやし	米,おおむぎ, はるさめ,かた くり粉,ぎょう ざの皮	ごま油,白い りごま	567 kcal 21.5 g 16.1 g 2.1 g	手作りの餃子は、お 肉も野菜もたっぷり 入れられるのでおい しいですよ。	
4年 社会見学のため給食なし														
23月	むぎ ごはん	ポーク カレー	大豆とい かの甘辛 揚げ	きり干し 大根サラ ダ		豚肉,大豆,い か,ツナルーク	牛乳,あおの り	にんじん,こ まつな	しょうが,たま ねぎ,切干しだい こん,にんにく	米,おおむぎ,じ ゃがいも,はちみつ, 小麦粉,かたくり 粉,米粉,さとう	油,白いりご ま	775 kcal 31.1 g 29.5 g 2.7 g	おいしいお話の日 今回の本は、「おしり たんていの加へなる 事件」です。	
24火	ちゅうか めん	ジャー ジャー麺 汁	フライド ポテト	(ジャー ジャー麺 用野菜)	さくらん ぼ	鶏肉,豚肉,大 豆,みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ,たけ のこ水煮,ねぎ, 干しいたけ, しょうが,もやし, きゅうり,さくら んぼ,にんにく	ちゅうかめん, さとう,かたく り粉,じゃがい も	ごま油,白い りごま,油	680 kcal 25.9 g 24.2 g 1.7 g	ジャージャー麺は、麺 の上に肉みそと野菜 をのせて食べます。	
25水	発芽玄米 ごはん	クッパ スープ	厚揚げ入 りホイ コーロー	かりこり きゅうり		豚肉,卵,みそ, 厚揚げ	牛乳,プチド リップ(寒 天)	にんじん,こ まつな,ピー マン	もやし,はくさい, たまねぎ,にん にく,しょうが, キャベツ,きゅう り,乾燥かじ梅	米,発芽玄米, かたくり粉,さ とう	油	548 kcal 24.4 g 19.1 g 2.2 g	発芽玄米とはどんな お米なのでしょう か?	
26木	照り焼き チキン バーガー			冷凍みか ん/ヨーグ ルト		鶏肉	牛乳,ヨーグ ルト		レタス,冷凍 みかん	丸パン,さとう, かたくり粉	ノエッグマヨネ ズ	670 kcal 29.9 g 30.2 g 2.1 g	なかよし給食 なかよし学級で楽し く給食を食べましょ う。	
27金	むぎ ごはん	豚汁	ちくわの かば焼き	ズッキー ニの塩昆 布あえ		みそ,豚肉,ち くわ	牛乳,塩昆布	にんじん,こ まつな	たまねぎ,ごぼ う,ねぎ,キャベ ツ,ズッキーニ, きゅうり	米,おおむぎ, じゃがいも,つ きごんにやく, かたくり粉,米 粉,さとう	油,ごま油	616 kcal 22.8 g 17.9 g 2.7 g	ちくわは何から作ら れているのでしょうか?	
30月	むぎ ごはん	もずくの みそ汁	じゃが豚 キムチ	ごまじゃ こあえ		みそ,豆腐,油 揚げ,豚肉	牛乳,もず く,揚げちり めん	にんじん,チ ンゲンサイ	たまねぎ,ねぎ, キムチ漬け,キャ ベツ	米,おおむぎ, じゃがいも,さ とう,かたくり 粉,なかいも	油,白いりご ま	589 kcal 27.6 g 18.8 g 2.8 g	もずくは沖縄県でと れる海藻です。温か い海が好きな食材で す。	

※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。

## ～アスパラガスのグラタン～

- 材料** (4人分)
- バター 10g
  - とり肉 60g
  - 玉ねぎ 100g
  - しめじ 10g
  - アスパラガス 60g
  - ペースト 20g
  - 塩 ふたつまみ
  - コンソメ 少々
  - 片栗粉 60cc
  - 米粉 大さじ1
  - マカロニ 30g
  - ピザ用チーズ 40g
  - パン粉 大さじ1
  - グラタンカップ 4枚

### 作り方

① 野菜を洗い切る



② アスパラガスをゆでる



③ 具を炒める。



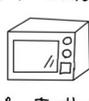
④ マカロニをゆでる



⑤ ②④のマカロニをカップに分ける。



⑥ オブで焼いてでき上がり



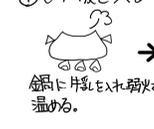
180℃のオーブンで10～15分焼く

## ～ミルクプリン いちじろーす～

- 材料** (4人分)
- 牛乳 180cc
  - さとう 大さじ3
  - 粉寒天 2g
  - 水 50cc
  - 生クリーム 30cc
  - いちじろーす 20g
  - 水 少々
  - ゼリーカップ 4コ

### 作り方

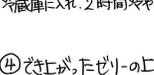
① ゼリー液を作る



② ゼリー液をカップに入れる



③ いちじろーすを作る



④ でき上がり、ゼリーの間に③のいちじろーすをのせて、でき上がり

