

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 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, ごまつな	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, キャベツ, 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	米粉と小麦粉は何かちがうのだろうか?	
4水	むぎごはん	にら玉汁	あじの竜田揚げ	もやしのもやし酢あえ		卵, あじ	牛乳, のり	にんじん, にら, ごまつな	たまねぎ, だいこん, しょうが, もやし, キャベツ	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, たまねぎ, キャベツ, メロン	コッパパン, 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。山形か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, 干しいたけ, かぶ, キャベツ	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, さつまいも揚げ, 油揚げ	牛乳, ひじき	にんじん, ごまつな, 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	ごぼうサラダ	ミニトマト	豚肉, なた, ツナフレーク	牛乳, ししゃも	にんじん, ごまつな, 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きてくださいね。	
11水	むぎごはん	長いものみそ汁	ごぼうのつくね焼	アスパラガスのごまあえ		みそ, 油揚げ, 鶏肉	牛乳	にんじん, ごまつな, 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, キャベツ, 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, ホキ	牛乳	にんじん, ごまつな, チンゲンサイ	しめじ, たまねぎ, ねぎ, もやし, キャベツ, ホールコーン	コッパパン, 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, スズッキーニ, 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, ツイストマロ, 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	チキンライスはどこ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)



小魚 小松菜 納豆など

ビタミンA(エナメル質の土台)



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



ふりかけ 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	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 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 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 白くて最後です。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	切り干し 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 汁	フライド ポテト	(ジャー ジャー 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 風ス 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 ルト		鶏肉	牛乳,ヨー グル 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 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,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

- 野菜を洗い切る
 - アスパラガスをゆでる
 - 具を炒める。
 - マカロニをゆでる
 - ②④⑤のマカロニをカップに分ける。
 - オーブンで焼いてでき上がり
- 鍋にお湯を沸かし、マカロニを袋の表示時間ゆでる
- 具をグラタンカップに入れ、上にピザ用チーズとパン粉をのせる
- 180℃のオーブンで10～15分焼く

～ミルクプリン いちじソース～

- 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
 - いちじくゼム 20g
 - 水 少々
 - ゼリーカップ 4コ

作り方

- ゼリー液を作る
 - ゼリー液をカップに入れ冷やす
 - いちじくソースを作る
 - でき上がり
- ①のゼリー液をカップにそそぎ、冷蔵庫に入れ、2時間冷やす。
- ②のゼリー液をカップに入れ、冷蔵庫に入れ、2時間冷やす。
- ③のいちじくソースを作る
- ④のいちじくソースをゼリーの上にのせて、でき上がり