

10月こんだてひょう

10月給食目標『すききらいをしないで 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			
							肉 魚 卵 大豆	牛乳、小魚、海藻	色のこい野菜	ほか、やさしいくだもの その他の野菜・果物	米、パン、麺、芋、砂糖	油脂			
1 水	むぎ ごはん	レタスの みそ汁	ひじきと 凍り豆腐 の卵焼き	鉄火なす			みそ、厚揚げ、 卵、ツナ、凍り 豆腐、豚肉	牛乳、わか め、ひじき	にんじん、こ ねぎ、ピーマ ン	たまねぎ、えの きたけ、レタス、 えのき氷、なす	米、大麦、さと う	油	555 kcal 25.9 g 17.7 g 2.6 g	鉄火なすは、旬のな すを使った郷土食で す。	
2 木	コッパ パン	卵レタス スープ	パンネと ポトフのガ ラタナ	海藻 サラダ			鶏肉、卵、バー コン	牛乳、チー ズ、海草ミッ クス	にんじん、こ まつな、水菜	たまねぎ、レタ ス、コーンペス ト、キャベツ	コッパパン、か たくり粉、パン ネ、じゃがいも、 米粉、パン粉	油、バター、ご ま油	666 kcal 29.5 g 27.5 g 2.8 g	10月の給食目標は、 好き嫌いをしないで食 べようです。	
3 金	むぎ ごはん	わかめ スープ	チキン カツ	コーン・トマ トサラダ	梨		糸かまぼこ、豆 腐、鶏肉、赤み そ	牛乳、わかめ	にんじん、ブ ロッコリー	たまねぎ、しめ じ、ねぎ、えのき 氷、キャベツ、 ホールコーン、な し	米、大麦、薄力 粉、パン粉、さと う	白すりごま、 油	647 kcal 31.8 g 18.8 g 2.6 g	運動会がんばれ献立 「勝ち」につながる「カ ツ」で給食室も応援しま す。	
6 月	運動会振替のためお休み ～お休みでも朝ご飯を必ず食べよう～														
7 火	うどん	トマ玉 カレー汁		大根と水 菜のサラ ダ	あべかわ 団子		鶏肉、卵、きな 粉	牛乳、小魚、 あおのり	にんじん、ト マト、トマト水 煮、水菜	にんにく、しょう が、たまねぎ、だ いこん、キャベツ	うどん、さとう、 かたくり粉、白 玉団子	油、白いりご ま、ごま油、白 すりごま	591 kcal 23.1 g 19.5 g 2.2 g	十五夜献立 十五夜とは収穫に感 謝する行事です。	
8 水	むぎ ごはん	山形め まめみそ 汁	さんまの かば焼き	納豆あえ			みそ、豆乳、油 揚げ、さんま、 挽きわり納 豆、かつお節	牛乳	かぼちゃ、こ まつな、にん じん	しめじ、だいこ ん、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり	米、大麦、なが いも、かたくり 粉、米粉、さとう	油	683 kcal 25.9 g 26.3 g 2.1 g	さんまを漢字で書く となぜ「刀」が入るの かな？	
9 木	背割 りコッパ パン	コーンポ タージュ	ハンバー グまたは ワンカトル	ひじきの サラダ			ベーコン、豚 肉、鶏肉、豆乳、 ツナ	牛乳、生ク リーム、ひじ き	にんじん、こ まつな	たまねぎ、ホー ルコーン、コー ンペースト、えの き氷、キャベツ	コッパパン、米 粉、パン粉、さと う	油、ごま油	686 kcal 32.1 g 26.2 g 2.9 g	セレクト 給食 どちらを選 びました か？	
10 金	発芽玄米 ごはん	マーボ 豆腐		チッパ スサラダ	巨峰		豆腐、豚肉、赤 みそ	牛乳	にんじん、に ら、水菜	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、だ いこん、巨峰	米、発芽玄米、 さとう、かたく り粉、じゃがい も	油、ごま油	588 kcal 23.3 g 21.3 g 1.9 g	1日200gの果物を 食べると〇〇が予防 できます。	
13 月	スポーツの日のためお休み ～お休みでも朝ご飯を必ず食べよう～														
14 火	中華 麺	味噌 スープ	じゃこと 大豆の磯 揚げ	もやしの ナムル			豚肉、みそ、大 豆	牛乳、小魚、 あおのり	にんじん、に ら、こまつな	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	ちゅうかめん、 かたくり粉、米 粉	ごま油、油、 白いりごま	595 kcal 26.8 g 20.0 g 2.7 g	麺の時は、汁を残し て食べてください ね。	
15 水	むぎ ごはん	豚汁	かごかま すの西京 みそ焼	宝島 サラダ			みそ、豚肉、か ます、うずら卵	牛乳、チーズ	にんじん、こ まつな、ミニ トマト、ブロッ コリー	たまねぎ、ご ぼう、ねぎ、 キャベツ	米、大麦、じゃ がいも、つきこ んにやく	油、ノンエッグマ グネーズ	609 kcal 30.0 g 22.8 g 2.1 g	食事の時は、足を床 につけて、前を向い て食べます。	
16 木	食パン	ポトフ		蒸し鶏の ごまサラダ	フルーツ クリーム		豚肉、鶏肉	牛乳、ホイップク リーム	にんじん、パ セリ、こまつ な	たまねぎ、キャ ベツ、もやし、パ イン缶、もも缶、み かん缶	しょくパン、 じゃがいも	油、ねりごま、 白すりごま	598 kcal 23.6 g 20.9 g 2.3 g	食パンにフルーツク リームをはさんで食 べてくださいね。	
17 金	むぎ ごはん	信州きの こたつが りカレー		大根とワ カメのサ ラダ	山形ワイ ンゼリー		豚肉、ツナ	牛乳、わか め、粉寒天	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、だいこん、 きゅうり、ぶどう ジュース	米、大麦、じゃ がいも、はちみ つ、薄力粉、ナタ デココ、さとう	油、ごま油	626 kcal 18.3 g 18.8 g 2.6 g	やまっち給食 山形村にあるワイナ リーのワインを使っ てゼリーにします！	

※都合により食材や献立がか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。

苦手なものも いつかは食べられる？

苦手なものはありますか？ 魚が苦手。野菜が苦手 など。誰でも苦手なものはあります。では、苦手なものは、ずっと苦手なまかなのしょうか？

味の感じ方は人それぞれ



味を感じるのは、舌です。舌は、5つの味(甘い、辛い、苦い、酸っぱい、うま味)を感じます。体の成長とともに、舌も成長をするので、苦手で思っていた味が、「おいしい」と感じる瞬間があります。

苦手な理由

苦手なものは、人によってちがいます。その理由も色々です。例えば…

① 味によるもの

苦味は毒を含む危険な味として嫌がる。酸味は腐った危険な味として、本能的に避けようとする味です。



② 香りや食感によるもの

強い香りや味のものを嫌がり、食感(パリッとしているなど)により嫌がりやすくなります。



③ 食べる工程によるもの

「骨をとるのが面倒」「皮をむくのが面倒」だから嫌がるということもあります。



どうして食べられるようになったの？



セロリが苦手だった。給食で出た時に「がんばって食べる」ようにしていたら、食べられるようになった。



大根・ピーマンが苦手だった。給食でずっと出ていたから、「一口は食べる」ようにしていたら、食べられるようになった。



にんじんが苦手だった。カレーの中のにんじんは、なぜかおいしく食べられる。

いつの間にか食べられるようになっていたという人が多いますが、苦手なものを一口食べてみる。食べられるようになったのだと思います。苦手なものをチャレンジするだけでもすごいことです!! 「一口は食べる」と意識してみてくださいね。

10月こんだてひょう

10月給食目標『すききらいをしないで 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				
							肉 魚 卵 大豆	牛乳,小魚,海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米,パン,麺,芋,砂糖	油脂			
20月	そばろ丼	さつま汁	(そばろ)	セロリと さきいか のサラダ	りんご		鶏肉,卵,みそ, 鶏肉,豆腐,さ きいか	牛乳,糸寒 天,塩昆布	にんじん,こ まつな	しょうが,えだま め,だいこん,ね ぎ,セロリー, キャベツ,きゅう り,りんご	米,大麦,さと う,さつまいも	油,ごま油	622 kcal 31.3 g 18.5 g 2.8 g	セロリは苦手な人が 多いかな? どうして 苦手なのかな?	
21火	ほうとう	ほうとう 汁	こんこん コロッケ	まぜっこ サラダ			鶏肉,油揚げ, 豚肉,かつお 節	牛乳,小魚	にんじん,か ぼちゃ,こまつ な	だいこん,干し いたけ,ねぎ,た まねぎ,キャベ ツ,きゅうり	きしめん,じゃ がいも,スパ ゲッティ,さと う	油,白いりご ま	674 kcal 27.2 g 27.6 g 2.5 g	こんこんコロッケは、き つねが好きな油揚げを つかって、きつねの形にな るように作ります。	
1年 遠足のため給食なし															
22水	むぎ ごはん	かきたま 汁	ますの ちゃん ちゃん焼	切り干し 大根煮			卵,ます,赤み そ,さつま揚 げ,油揚げ	牛乳	にんじん,こ まつな,ピー マン	たまねぎ,はく さい,キャベツ,切 干しだいこん,し めじ	米,大麦,かた くり粉,さとう, つきこんにゃく		584 kcal 30.4 g 15.9 g 2.7 g	おいしいおはなしの日 今回の本は「妖怪ア パート」です。	
23木	きなこ トースト	ブラウン シチュー		コールス ロー				きな粉,豚肉	牛乳,生ク リーム	にんじん,水 菜	たまねぎ,しめ じ,キャベツ, ホールコーン	しよくパン,さ とう,じゃがい も	バター,油	656 kcal 23.5 g 28.6 g 2.4 g	きなこは何からつ くられるのかな?
24金	むぎ ごはん	かぼちゃ のみそ汁		じゃが豚 キムチ	かりこり 大根			みそ,豆腐,豚 肉	牛乳	かぼちゃ,に んじん,こまつ な	だいこん,しめ じ,ねぎ,たまね ぎ,キムチ漬け, 柿	米,大麦,じゃ がいも,さとう	油	582 kcal 23.1 g 15.6 g 2.5 g	かぼちゃの旬はいつ でしょうか?
27月	きのこ ごはん	とり 鶏ごぼう 汁	ちくわと じゃがい もの甘辛 揚げ	春雨 サラダ			鶏肉,油揚げ, ちくわ,ハム	牛乳	にんじん,こ まつな,水菜	しめじ,えのき たけ,干しいたけ, ごぼう,たまね ぎ,はくさい,ね ぎ,キャベツ	米,大麦,じゃ がいも,米粉, かたくり粉,さ とう,マロニー	油,ごま油, 白いりごま	650 kcal 23.1 g 21.8 g 3.1 g	私たちの体は食べた ものでできていま す。どうしたら元気に すごせるかな?	
28火	スパゲッ ティ	ミート ソース		魔女のコ ロコロサ ラダ			豚肉,大豆,ハ ム	牛乳,生ク リーム	にんじん,か ぼちゃパース ト	しょうが,にんに く,たまねぎ,し めじ,きゅうり,レ モン果汁	スパゲッティ, さとう,じゃが いも,タルト レットカップ	油,バター	 27.0 g 1.8 g	726 kcal 27.4 g 27.0 g 1.8 g	ハロウィン献立 ハロウィンの気分が 味わえる献立にして みました。
29水	むぎ ごはん	はくさい 白菜と油 揚げのみ そ汁		あつち 厚揚げの きのこあ んかけ	なが 長いもの 磯香あえ			みそ,油揚げ, 厚揚げ,鶏肉	牛乳,わか め,あおのり	こまつな	だいこん,はく さい,たまねぎ,ね ぎ,しめじ,えの きたけ,しょうが, キャベツ,きゅう り	米,大麦,さと う,かたくり粉, ながいも	白いりごま	 23.3 g 2.1 g	615 kcal 28.9 g 23.3 g 2.1 g
30木	コッパ パン	あさりの チャウ ダー	ホキのタ ルタル ソース焼	ひじきと お豆のサ ラダ			ベーコン,あさ り,ホキ,大豆	牛乳,脱脂粉 乳,生クリー ム,ひじき	にんじん,パ セリ	セロリー,たま ねぎ,キャベツ, きゅうり,りんご	コッパパン, じゃがいも,米 粉,パン粉,さと う	オリーブ油, バター,タル タルソース, ごま油,白い りごま		677 kcal 32.6 g 25.6 g 2.5 g	この献立は、普段の 食事でなかなかとれ ない鉄分がたくさん 入っています。
31金	むぎ ごはん	ごまみそ キムチ汁	さくさく みのむし	糸寒天の サラダ			豚肉,豆腐,み そ,鶏肉,ツナ	牛乳,糸寒天	にんじん,ほ うれんそう	だいこん,たま ねぎ,キムチ漬 け,ねぎ,しょう が,キャベツ	米,大麦,じゃ がいも,さとう	白すりごま, 油,ごま油, 白いりごま	 17.2 g 1.8 g	544 kcal 25.8 g 17.2 g 1.8 g	さくさくみのむしっ てどんな料理だろ う?
2年 遠足のため給食なし															

※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。

給食おすすめレシピ

～セロリとさきいかのサラダ～

材料

(4人分)

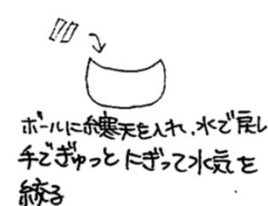
作り方

さきいか 15g
キャベツ 70g
きゅうり 80g
セロリ 20g
糸寒天 2g
塩昆布 5g
ごま油 小さじ1
す 小さじ2
しょうゆ 少々
ごま 大さじ1

① 野菜を洗い切る



② 糸寒天を戻す



③ 味つける



まぜて、でき上がり。

～厚あげのきのこあんかけ～

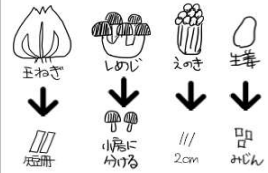
材料

(4人分)

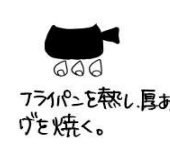
作り方

厚あげ 100g 4切
とりひき肉 40g
玉ねぎ 30g
しめじ 30g
えのき 30g
生姜 少々
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1
さとう 大さじ1
片栗粉 小さじ1/2

① 野菜を洗い切る



② 厚あげを焼く



③ きのこあんかけを作る



④ ②に③をかけ、でき上がり。

