

8月こんだてひょう

8月給食目標『3しょく きちんとたべよう』

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	こめ 米パン 麺 砂糖	油脂		
21 木	食パン	冬瓜と肉 団子のカ レースー プ	ツナマヨ	トマトのサ ラダ	ヨーグル ト		ツナ、鶏肉	牛乳、ヨーグ ルト	パセリ、にん じん、こまつ な、トマト	たまねぎ、しょう が、とうがん、し めじ、ねぎ	しょくパン、か たくり粉、さとう	ノンエッグ マヨネ ーズ、油	577 kcal 30.0 g 20.4 g 2.5 g	学校のリズムに戻 すのに、朝ご飯が助 けてくれます。
22 金	タコライ ス	ズッキー ニのポト フ	(タコライ スの具)	(タコライ スの野菜)	すいか		豚肉、大豆、 ウィンナー	牛乳、チーズ	トマト	たまねぎ、レタ ス、にんにく、セ ロリー、しめじ、 ズッキーニ、すい か	米、大麦、さとう、 じゃがいも	油	603 kcal 26.8 g 16.7 g 2.1 g	タコライスは日本発 祥です。どの県で発 祥したものでしょう か？
25 月	むぎ ごはん	かきたま 汁	鶏つくね のごま風 味焼	ワンパー 漬	手作りふ りかけ		卵、鶏肉、いか、 かつお節	牛乳、揚げち りめん	にんじん、こ まつな、しそ 葉	たまねぎ、は くさい、きゅう り、しょうが	米、大麦、かた くり粉、パン粉	白いりごま、 ごま油	617 kcal 37.4 g 18.4 g 2.9 g	身支度手洗いは、 きちんとできている かな？
26 火	スパゲ ティ	ミートソー ス	青のりバ ターポテ ト	トマトと きゅうり のサラダ	梨		豚肉、大豆	牛乳、あおの り	にんじん、ト マト	しょうが、にんに く、たまねぎ、し めじ、レタス、 きゅうり、なし	スパゲッティ、 さとう、じゃがい も	油、バター	655 kcal 25.7 g 23.0 g 2.1 g	4-2希望献立 テーマは「洋風・熱 中症予防献立」で す。
27 水	むぎ ごはん	もずくの みそ汁	いわしの かば焼き	ゴーヤ チャンプ ル	杏仁豆腐		みそ、油揚げ、 いわし、ベーコ ン、豆腐、卵、か つお節	牛乳、もずく、 粉寒天	にんじん	たまねぎ、ね ぎ、にがうり、 もやし、もも缶 詰	米、大麦、じゃが いも、かたくり 粉、米粉、さとう	白いりごま、 油	766 kcal 32.3 g 28.2 g 2.5 g	1年に1度のゴーヤ チャンプルです。 ゴーヤはなぜ苦い のでしょうか？
28 木	コッパバ ン	ミネスト ローネ	パンプキ ングラタ ン	シーザー サラダ			豚肉、大豆、 ベーコン	牛乳、チー ズ、パルメザ ンチーズ	にんじん、ト マト水煮、パ セリ、かぼ ちゃ	にんにく、セロ リー、たまねぎ、 ズッキーニ、キャ ベツ、レタス、 きゅうり、赤たま ねぎ	コッパパン、 じゃがいも、マ カロニ、米粉、パ ン粉	油、バター、ノ ンエッグ マヨネー ーズ、オリーブ油	707 kcal 30.9 g 28.8 g 2.9 g	ミネストローネはイタ リアの家庭料理で○ ○スープという意味 があります。
29 金	むぎ ごはん	夏野菜 カレー		フレンチ サラダ	むしとう もろこし		鶏肉	牛乳	にんじん、ト マト、青ピー マン	にんにく、しょう が、たまねぎ、な す、ズッキーニ、 コーンベ アツ、きゅうり、黄 ピーマン、赤たま ねぎ、とうもろこ し	米、大麦、じゃ がいも、はちみつ 、薄力粉、さとう	油	662 kcal 21.8 g 22.8 g 2.3 g	やまっち給食 山形村産たつぷりの給 食です。今月はどんな 食材が届くかな？

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

※都合により食材や献立がかわることがあります。

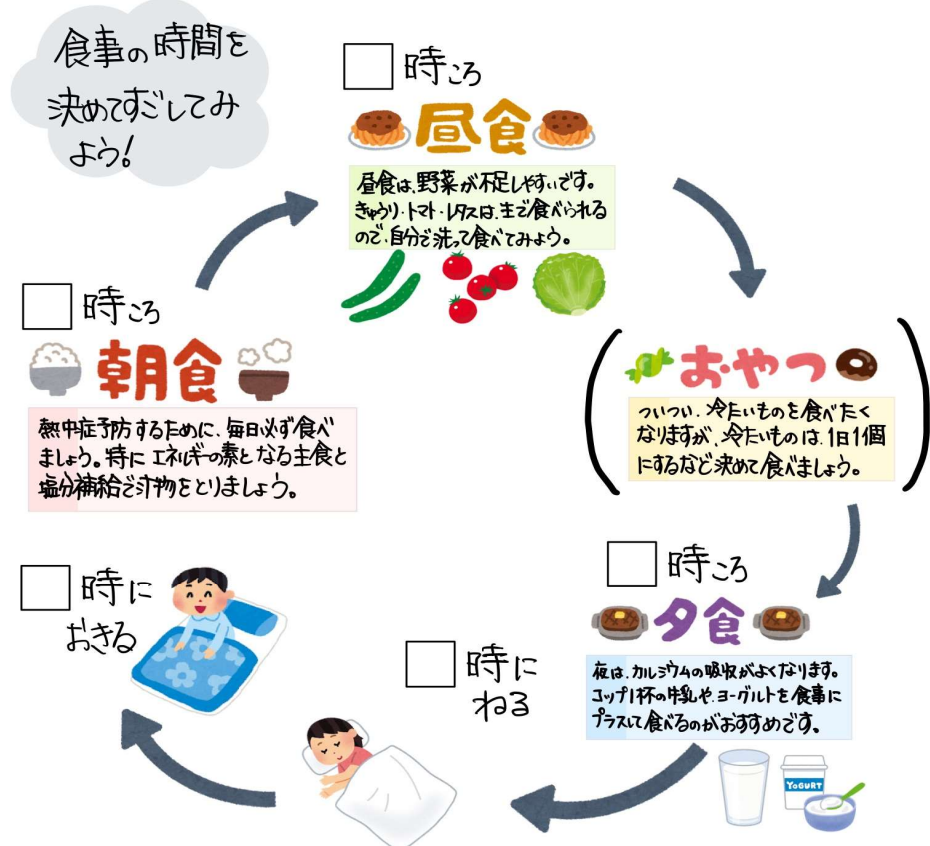


地元食材
例：アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

夏休み明けに、元気にすごせるように、しっかり食べる

長い休みは、ついのおんびりしてしまいます。でも、夏休み明けに、元気にすごせるようにするには、夏休み中の生活リズムや、3食必ず食べることが大切です。食事の時間を決めると、1日の生活リズムがととのいやすくなりますよ。

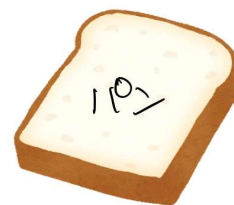


成長期だからこそ 食べる量にも注目です。

<主食>



1年生 120g	4年生 170g
2年生 130g	5年生 190g
3年生 150g	6年生 210g



1.2年生 6枚切 1枚
3.4年生 6枚切 1枚と粉
5.6年生 8枚切 2枚

<主菜>

量は50g~100g程度でよいです。色々な食材をとるとよいです。



肉類



魚類



卵



豆・豆製品

<副菜>



1食で片手いっぱい(100g)くらいを1日3回とれるとよいです。

この他に、いも類と海苔や類もプラスできると、栄養が増えます。

夏休み 料理にチャレンジ！

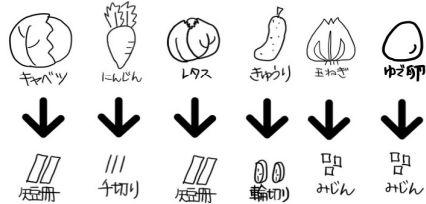
～ミモザサラダ～

材料 (4人分)

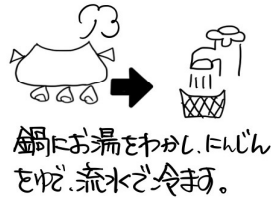
キャベツ 100g
にんじん 20g
レタス 40g
きゅうり 30g
玉ねぎ 10g
ゆで卵 M 1玉
サラダ油 小さじ1/2
す 小さじ1
塩 ふたつまみ
白コショウ リタ

作り方

① 野菜を洗い切る



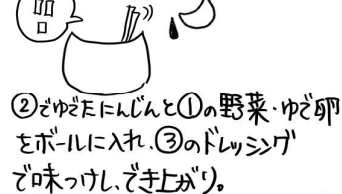
② 野菜をゆで、冷ます



③ ドレッシングをつくる



④ 味つけ、でき上がり



～ワリスピーチキン～

材料 (4人分)

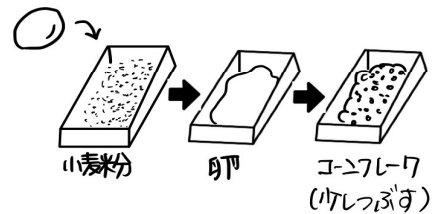
とりもも肉 開き 50g 4枚
塩 ひとつまみ
コショウ リタ
カレー粉 小さじ1
酒 小さじ1
薄力粉 大さじ3
卵 30g
(学校ではエノキ氷を使用)
コーンフレーク 60g
揚げ油 適量

作り方

① 肉に下味をつける



② とり肉に衣をつける



★ コーンフレークは、はがれやすいので、手でギュッとつぶってくっつける

③ 揚げる



鍋に油を入れ熱し、②のとり肉を火が通るまで揚げる。

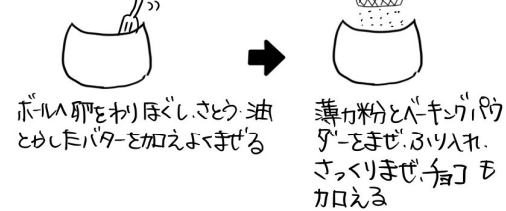
～ココアケーキ～

材料 (4人分)

薄力粉 80g
ピュアココア 小さじ2
ベーキングパウダー 小さじ1
卵 40g
無塩バター 小さじ2
さとう 大さじ3
牛乳 40cc
チョコチップ 10g

作り方

① 生地をつくる



② カップに分ける



③ 焼く



～レタスとチーズのサラダ～

材料 (4人分)

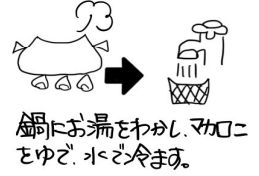
レタス 100g
きゅうり 60g
ホールコーン 30g
玉ねぎ 10g
リストマカロニ 20g
ハム 20g
チーズ 20g
オリーブ油 大さじ1/2
す 小さじ1
塩 ひとつまみ
コショウ リタ
粒マスタード 小さじ1/2

作り方

① 食材を切る



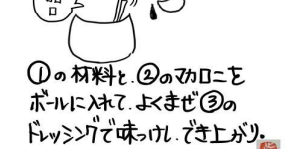
② マカロニをゆで、冷ます



③ ドレッシングをつくる



④ 味つけ、でき上がり



給食試食会がありました。

7/4(金)に4年生の保護者を対象とした給食試食会を実施しました。今年度は、参加しやすいように参観日に合わせて実施しています。4年生は、PTAの役員さんの意向で、教室で子どもたちと一緒に食べました。児童の机と一緒に食べたので、ちょっと狭かったと思いますが、給食を子どもと食べられる機会はなかなかないので、貴重な時間を過ごせたようでした。子どもも大人も笑顔があふれる時間となったようでした。



【参加者の感想より】

- ・今、世間で学校給食の内容が話題になっていて、山形小学校はどうなのだろう…と思っていましたが、安心しました。
- ・サラダを食べたときに少し味が薄く感じましたが、試食前の話の通り、最終的にはしょっぱくなくおいしくいただくことができました。
- ・いつもすごくおいしいと聞いていたので体験できてよかったです。私も山形小学校卒業で、当時から手作り給食で有名だったこと、大人になってからも自慢できる給食なので、これからも継続していただけたらうれしいです。
- ・とても味がしっかりしていて大人にはいいかなと思います。我が家は薄味なので、子どもには味が濃い目かなと思ってしまいました。でもとてもおいしかったです。
- ・グラム単位で献立がくまれていることが勉強になりました。