

9月こんだてひょう

9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 色のこい野菜	無機質 その他の野菜・果物	炭水化物 米 パン 麺 芋 砂糖	脂質 油脂		
1月	むぎ ごはん	じゃがい ものみそ 汁	うずら卵 の煮物	切り干し 大根サラ ダ			みそ、油揚げ、 鶏肉、うずら 卵、ツナルーク	牛乳、カット わかめ	にんじん、こ まつな	たまねぎ、しめ じ、ねぎ、しょう が、切干したいこ ん	米、おおむぎ、 じゃがいも、さ とう、かたくり 粉	油、白いりご ま	616 kcal 27.4 g 21.6 g 2.3 g	防災の日献立 ローリングストックと いう言葉を知ってい ますか？
2火	ひやむぎ	ひやむぎ 汁	マンダイ のカレー 揚げ	すのもの			鶏肉、まんだ い、糸かまぼこ	牛乳、カット わかめ	にんじん、こ まつな	たまねぎ、干しし いたけ、ねぎ、 キャベツ、ブルー ン	ひやむぎ、かた くり粉、米粉、さ とう	油	631 kcal 30.2 g 20.7 g 2.6 g	一日3食食べるとど んなにいいことがある のかな？
3水	むぎ ごはん	クッパ スープ	やき餃子	和洋インゲ ンのごまあ え			豚肉、豆腐、卵	牛乳	にんじん、こ まつな、にら、 和洋インゲン	もやし、はくさい、 たまねぎ、にん にく、キャベツ	米、おおむぎ、 かたくり粉、 ぎょうざの皮、 さとう	ごま油、白す りごま	599 kcal 24.6 g 19.1 g 2.1 g	クッパとは、韓国の郷 土食で、本物はスー プ+ごはんの料理で す。
4木	丸パン	ミネスト ローネ	ポテト コロケ	フレンチ サラダ			豚肉、大豆、豚 肉	牛乳	にんじん、ト マト水煮、パ セリ	にんにく、セロ リ、たまねぎ、レ タス、キャベツ、 きゅうり、パプリ カ	コッパパン、 じゃがいも、マ カ、薄力粉、パン 粉、さとう	油	675 kcal 25.1 g 26.9 g 3.0 g	給食の料理の中で多 分一番手間がかかる 「コロケ」です。がんば って作ります！
5金	むぎ ごはん	もずくの みそ汁	ピーマン の肉詰め	枝豆チー ズサラダ			みそ、豆腐、油 揚げ、豚肉、鶏 肉、豆乳	牛乳、もず く、チーズ	にんじん、 ピーマン、こ まつな	たまねぎ、ねぎ、 えのき氷、だいこ ん、キャベツ、え だまめ	米、おおむぎ、 薄力粉、パン粉、 さとう	油、白いりご ま	604 kcal 28.5 g 20.9 g 2.3 g	意外と楽しみにして いる人が多い、「ピー マンの肉詰め」の登場 です。
8月	むぎ ごはん	ごまみそ キムチ汁	揚げナス のにくみ そあんか け	もやしの おひたし			豚肉、豆腐、み そ、鶏肉、かつ お節	牛乳	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、なす、も やし、キャベツ	米、おおむぎ、 さとう	白すりごま、 油	598 kcal 23.5 g 20.7 g 2.6 g	なすは油と相性がよ いです。
9火	うどん	こぎつね 汁	チーズ入 りちくわ の磯部揚 げ				豚肉、油揚げ、 ちくわ	牛乳、チー ズ、あおのり	にんじん、こ まつな	たまねぎ、えの きたけ、はくさい 、しめじ、ねぎ、 えのき氷、キャベ ツ、だいこん	うどん、薄力粉	油	654 kcal 30.3 g 22.8 g 2.9 g	おいしいお話の日 今回のお話は「かぐや ひめ」です。竹に見立 てたちくわを出します。
10水	むぎ ごはん	秋ナスの みそ汁	たらねの ネギみそ焼	長いもの ごまあえ			油揚げ、豆腐、 みそ、たら、ツ ナルーク	牛乳	こまつな、に んじん	たまねぎ、えの きたけ、なす、ね ぎ、キャベツ、な し	米、おおむぎ、 さとう、ながい も	白いりごま	568 kcal 28.6 g 14.0 g 2.6 g	梨は日本で〇〇時代 から食べられていた そうです。
11木	ココア揚 げパン	ポトフ		宝島サラ ダ			ウィンナー、う ずら卵	牛乳、粉チー ズ、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、キャ ベツ、りんご	コッパパン、さ とう、じゃがい も	油、ノエッグマ ネーズ	764 kcal 25.0 g 36.1 g 2.6 g	3-1希望献立 テーマは「みんなが 元気になれる献立」 です。
12金	ふわふわ卵丼		大豆とい もの甘辛 揚げ	ズッキー ニの塩昆 布あえ			鶏肉、卵、大豆	牛乳、塩昆布	にんじん、こ まつな	たまねぎ、しめ じ、キャベツ、 ズッキーニ、きゅ うり	米、おおむぎ、 さとう、焼きふ、 じゃがいも、か たくり粉、米粉	油、ごま油、 白いりごま	648 kcal 24.9 g 22.6 g 2.3 g	大豆は収穫した後の 選別が重要です。

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。

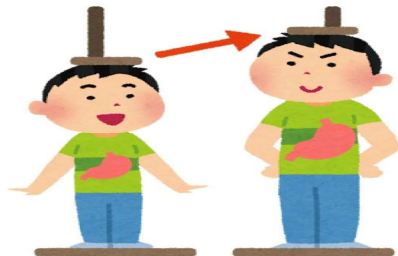
1日3回の食事の大切さ

2学期がはじまり、学校の生活リズムにも慣れてきたでしょうか？ 9月からは、運動会の練習もはじまてきます。元気にすごせるように、毎日の食事にも目を向けてみましょう。



1日3回ごはんを食べることは、なぜ大切なんだ？

①成長期だから



小学生は、生きるために必要な栄養素と、成長するために必要な栄養素も食事からとらなくてはなりません。上のイラストは、中学生が、1日に必要な食材を示したものです。小学生は、このイラスト分よりも少し減りますが、元気に過ごすために、食べてほしい食材の種類は変わりません。これだけたくさん量を、1日2回食べられるほど、胃の大きさも大きくなっていきます。1日3回の食事をとることで、元気に大きく成長することができます。

②夜、しっかり眠るため



朝ごはんをたんぱく質と、日の光を浴びると、自然な眠りに導く。メタボリックシンドロームを防ぐ。



9月こんだてひょう

9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 小魚海草	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米 パン 雑穀 砂糖	油脂		
15月	敬老の日のためお休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
16火	中華麺	しょうゆ スープ		バンバン ジーサ ラダ	おはぎ		豚肉,なると, 鶏ささみフ レーク,きな粉	牛乳	ほうれんそ う,にんじん	にんにく,しょう が,たまねぎ,も やし,はくさい, ねぎ,キャベツ, きゅうり	ちゅうかめん, こめ,さとう	ごま油,油,ね りごま,白す りごま	616 kcal 24.5 g 16.1 g 2.3 g	お彼岸献立
17水	わかめ ごはん	雷汁	焼ししゃ も	フレンチ かぼちゃ サラダ	りんご		鶏肉,豆腐	牛乳,わか め,ししゃも, チーズ	にんじん,こ まつな,かぼ ちゃ	だいこん,はく さい,ねぎ,キャ ベツ,きゅうり,た まねぎ,ホール コーン,りんご	米,おおむぎ, つきごんにゃく	ごま油,油	566 kcal 27.3 g 16.6 g 2.0 g	ししゃもには、どんな 栄養があるのかな？
18木	ピザ トースト	パンプキン シチュー		ツナと海 藻のサラ ダ			ベーコン,鶏 肉,ツナフレ ーク	牛乳,チー ズ,生クリー ム,海草ミッ クス	ピーマン,か ぼちゃ,にん じん,パセリ, 水菜	たまねぎ,し めじ,キャベ ツ	しょくパン,米 粉	バター,ごま 油	673 kcal 28.7 g 26.9 g 3.3 g	食べ物は、働さに よって3つの色に分 かれます。海藻は何 色の食品かな？
19金	むぎ ごはん	長いもの のつべい 汁	厚揚げの にんじん みそがけ	ごぼうサ ラダ			厚揚げ,鶏肉, みそ,ツナフレ ーク	牛乳	にんじん,こ まつな	たまねぎ,だい こん,ねぎ,しょう が,ごぼう,きゅ うり,ホールコー ン	米,おおむぎ, ながいも,つき ごんにゃく,か たくり粉,さと う	白いりごま, ノエッグマヨネ ーズ,ごま油	652 kcal 26.8 g 25.2 g 2.1 g	やまっち給食
22月	五目 チャーハ ン	ワカメ スープ	三色コン ソメポテ ト	コーンポ ッリサ ラダ			焼き豚,卵,鶏 肉,豆腐	牛乳,カッ トわかめ	にんじん,こ まつな,ブ ロッコリー	にんにく,たま ねぎ,えだまめ, ねぎ,しめじ,は くさい,キャベ ツ,ホールコーン	米,おおむぎ, じゃがいも	ごま油,油, 白いりごま	557 kcal 20.2 g 22.5 g 2.5 g	3つの種類のじゃが いもを使います。味 の違いはあるのか な？
23火	秋分の日のためお休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
24水	むぎ ごはん	チキン カレー		シャキ シャキ サラダ	りんご		鶏肉,糸かま ぼこ,かつお節	牛乳,カッ トわかめ,塩昆 布	にんじん	にんにく,しょう が,たまねぎ, きゅうり,れんこ ん,切干しだいこ ん,りんご	米,おおむぎ, じゃがいも,薄 力粉	油,白いりご ま	585 kcal 18.4 g 16.6 g 2.2 g	カレーのスパイスに はどんな効果がある のかな？
25木	食パン	ABC スープ	あじ フライ	チーズ入 りフ レンチ ポテトサ ラダ	ぶどう ゼリー		鶏肉,あじフラ イ	牛乳,チー ズ,粉寒天	にんじん,こ まつな	はくさい,しめ じ,ねぎ,きゅ うり,たまねぎ, ホールコーン,ば どうジュース	しょくパン,ABC マカロニ,薄力粉, パン粉,じゃがい も,さとう,ナタ デココ	油	735 kcal 32.8 g 26.0 g 2.7 g	3-2希望献立
26金	むぎ ごはん	ズッキーニ のみそ汁	豚キムチ 炒め	凍り豆腐 のごまあ え			みそ,厚揚げ, 豚肉,凍り豆 腐	牛乳	こまつな,に ら,にんじん	ズッキーニ,たま ねぎ,しめじ,ね ぎ,にんにく,も やし,キャベツ, キムチ漬け	米,おおむぎ, じゃがいも,か たくり粉,さと う	油,白すりご ま	555 kcal 26.6 g 15.9 g 2.8 g	食器の並べ方は合っ ていますか？左 手 前にくるものは何だ ろう？
29月	むぎ ごはん	かきたま 汁	厚揚げの そぼろ煮	コロコロ きゅうり みそ			卵,鶏肉,厚揚 げ,みそ	牛乳,寒天	にんじん,こ まつな	たまねぎ,は くさい,しめ じ,きゅうり	米,おおむぎ, かたくり粉,さ とう	油	553 kcal 24.8 g 17.7 g 2.1 g	運動会で練習の成果 を出すには、食事と 〇〇が大事です。
30火	スパゲッ ティー	きのこの 和風スー プ		ポテト サラダ	ヨーグル ト蒸しパ ン		鶏肉,ハム,卵	牛乳,のり, ヨーグルト	こまつな,に んじん	干しいたけ,しめ じ,えのきたけ, しょうが,にんに く,たまねぎ,きゅ うり,ホールコー ン,ブルーベリー ジャム	スパゲッティ, じゃがいも,薄 力粉,さとう	油,ノエッグマ ヨネーズ	743 kcal 26.9 g 26.0 g 2.2 g	さわやかな酸味がく せになる、ヨーグルト 蒸しパンです。

※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。

給食おすすめレシピ

～マンダイのカレー風味あげ～

材料 (4人分)

マンダイ 300g
(又はカジキ)

片栗粉 適量

揚げ油 "

しょうゆ 大さじ1

さとう 小さじ2

カレー粉 小さじ1/4

作り方

① 魚を切る

② 卵を切る

③ 揚げる

④ ②に③をからめ
どき上がり

①のマンダイに、片栗粉をまぶし
油で揚げる

②の卵をからめてどき
上がり。

～ワップスーパ～

材料 (4人分)

サラダ油 小さじ1

豚もも肉(生) 40g

豆板ジャン 1/2

にんじん 30g

玉ねぎ 60g

白菜 80g

もやし 40g

小松菜 30g

卵 M1コ

鶏ガラスープの素 小さじ2

しょうゆ 大さじ1/2

塩 1/2

片栗粉 小さじ1

作り方

① 野菜を洗い切る

② 火入れ、煮る

③ 味つけ、卵をまて
どき上がり

鍋に油をひき、豚肉と豆板ジャンを炒め、豚肉に火が通ったら、
水500mlと、①の小松菜
以外の野菜を入れ、火を
かけて煮る。

人参が柔らかくなったら、
味つけの水溶き片栗粉
をまて、小松菜と、とき卵
をまてどき上がり