

11月こんだてひょう

11月給食目標『かんしゃして 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		I材料 - 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 雑穀 砂糖	油脂		
3月	文化の日のためお休み ～お休みでも朝ご飯を必ず食べよう～													
4火	中華麺	タンタン スープ	じゃがたらチーズ焼	ひじき サラダ			豚肉、鶏肉、みそ、からしめんたいこ、たらこ、ツナフレーク	牛乳、チーズ、干ひじき	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、もやし、ねぎ、キャベツ	ちゅうかめん、じゃがいも	ごま油、ねりごま、ノンエッグマヨネーズ	640 kcal 27.5 g 23.0 g 2.5 g	11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。みなさんは、誰に何に感謝しますか？
5水	むぎごはん	ワカメ スープ	かつおのスタミナあげ	大根と水菜のサラダ	キャラメルミルクプリン		糸かまぼこ、豆腐、かつお	牛乳、わかめ、揚げちりめん、粉寒天	にんじん、水菜	たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが、ごぼう、にんにく、だいこん、キャベツ	米、おおむぎ、かたくり粉、米粉、さとう	油、白いりごま、ごま油	679 kcal 28.1 g 19.5 g 2.4 g	「キャラメルミルクプリン」は新作です。気に入ってもらえるとうれしいです。
6木	ホットドッグ				みかんとヨーグルト		フランクフルト	牛乳、ヨーグルト		キャベツ、みかん	コッパパン		622 kcal 24.2 g 25.2 g 2.4 g	なかよし給食 楽しく食べるためには、その場に合った話題を選ぶことも大切です。
7金	ごぼうのごまだれ丼	さつま汁	(丼の具)	こんにゃくサラダ			ちくわ、みそ、鶏肉、豆腐、糸かまぼこ	牛乳	にんじん、ごまつな、水菜、ほうれんそう	ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ	米、おおむぎ、かたくり粉、米粉、さとう、さつま芋、サラダこんにゃく	油、白いりごま、ごま油	623 kcal 21.5 g 17.3 g 2.6 g	食器の置き方にも、和食の「おもてなし」の心が込められています。
10月	むぎごはん	豚汁	さんまの塩焼	おろしあえ	手作りふりかけ		みそ、豚肉、さんま、かつお節	牛乳、わかめ、あおのり	にんじん、ごまつな	たまねぎ、ごぼう、ねぎ、だいこん、しめじ、えだまめ	米、おおむぎ、じゃがいも、つきこんにゃく	油、白いりごま	602 kcal 26.7 g 22.0 g 2.5 g	秋の味覚の「さんま」です。2年1組の希望で、塩焼きで出します。
11火	にゅうめん	にゅうめん汁	さつまいもの天ぷら	きゃべつと小松菜の磯和え			鶏肉	牛乳、揚げちりめん、あおのり	にんじん、ほうれんそう、ごまつな	たまねぎ、はくさい、しめじ、ねぎ、えのき氷、キャベツ、もやし	にゅうめん、さつまいも、小麦粉、米粉	油、白いりごま	671 kcal 23.0 g 18.3 g 2.0 g	さつまいもの天ぷらがより一層おいしくなる工夫を調理員の先生がしてくれれます。
12水	むぎごはん	かきたま汁	厚揚げ入りホイコーロー	かりこり大根	シャインマスカット		卵、豚肉、みそ、厚揚げ	牛乳、プチドリップ(寒天)	にんじん、ごまつな、ピーマン	たまねぎ、はくさい、にんにく、しょうが、キャベツ、だいこん、シャインマスカット	米、おおむぎ、かたくり粉、さとう	油	558 kcal 24.4 g 18.0 g 2.1 g	塩尻産のシャインマスカットの登場です。
13木	コッパパン	パンブキンシチュー	卵のカレーミートカップ	コーンスロー			鶏肉、豚肉、たまご	牛乳、生クリーム、チーズ	かぼちゃ、にんじん、パセリ、水菜	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン	コッパパン、米粉、小麦粉	バター、油	720 kcal 32.1 g 32.2 g 2.8 g	感染症が増えてくる時期です。手の洗い方をもう一度確認しましょう。
	6年 修学旅行のため給食なし													
14金	むぎごはん	たぬき汁	きゃべつメンチカツ	いかくんサラダ			みそ、豚肉、鶏肉、いかくん製	牛乳	にんじん、ごまつな	だいこん、たまねぎ、キャベツ、えのき氷、セロリ	米、おおむぎ、つきこんにゃく、パン粉、小麦粉	ごま油、油	647 kcal 27.6 g 21.3 g 2.4 g	昔は「たぬき」を食べていました。〇〇がたぬきの肉に似ているそうです。
	6年 修学旅行のため給食なし													

※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。

和食を知ろう

11月22日は、『和食の日』です。今月は、だしを味わえる和食を多めに給食で出しますので、よく味わって食べてください。

和食文化とは…

ユネスコに登録された「和食」は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけられており、ご飯食を中心とする食文化のことを指します。



和食の基本型「一汁三菜」

和食の特徴

① 食材



米や魚を中心に、四季の気候を生かして収穫される農作物を使用している

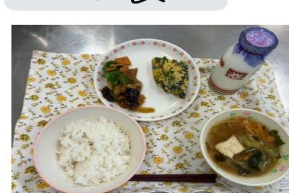
② 料理

水を豊富に使えることで発達した「蒸す」「ゆでる」「煮る」の調理法



を生かした料理

③ 栄養



- ①②を用いることで、お米や野菜にうま味を足すことで、肉がなくても満足する食事となる
→ **動物性脂質が少ない**
- ③ 主食・主菜・副菜がそろい、生活に必要なエネルギーと健康的な生活を送るための理知的な栄養バランスとなっている

- ④ 主食と副菜を交互に、口の中で調和させながら食べるのは、和食独特の食べ方です。
→ **塩分とカロリーのコントロールができる**

④ おもてなし

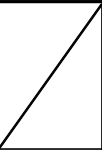
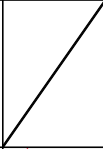
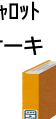
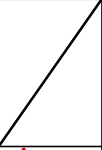
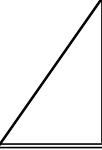
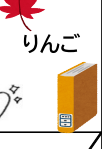
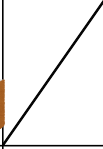
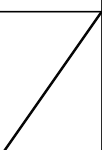
お客様を大切に迎える心持ちは、床の間のしつらえや、食器にも表される



11月こんだてひょう

11月給食目標『かんしゃして 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	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	ほかにやさしい くごもの その他の野菜・果物	こめ 米、パン、雑穀、砂糖	油脂			
17月	 さつまいもごはん	けんちん汁	茶碗蒸し	凍り豆腐のごまあえ			豆腐、卵、鶏肉、なると、凍り豆腐	牛乳	にんじん、ごまつな、みつば	だいこん、ねぎ、ごぼう、しめじ、えのきたけ、キャベツ	米、もち米、さつまいも、こんにゃく、さとう	ごま塩、白すりごま	543 kcal 23.4 g 16.8 g 2.1 g	汁物以外でだしを味わえる「茶碗蒸し」です。うまみが感じられるかな？	
6年 振替休みのため給食なし															
18火	スパゲッティ	 きのこクリームスープ		 大根サラダ			ベーコン、糸かまぼこ、卵	牛乳、生クリーム	にんじん、チンゲンサイ、にんじんパースト	にんにく、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、だいこん、キャベツ、えだまめ、みかんジュース	スパゲッティ、米粉、小麦粉、さとう	油、オリーブ油、バター	664 kcal 23.0 g 25.7 g 2.3 g	おいしいお話の日 今回の絵本は「ピーターラビット」です。	
19水	むぎごはん	キムチ汁		 揚げだらのおろし煮	のりごまネーズ			豚肉、豆腐、たら、ツナフレーク	牛乳、のり	にんじん、にら、ごまつな	たまねぎ、ねぎ、キムチ漬け、だいこん、切干しだいこん、はくさい	米、おおむぎ、かたくり粉、米粉、さとう	油、ノイック マヨネーズ、白すりごま		618 kcal 28.1 g 19.4 g 2.3 g
20木	 丸パン横割り	たまご卵のコンスープ	照り焼きチキン	 ごぼうサラダ	 柿			卵、鶏肉、ツナフレーク	牛乳	にんじん、ほうろく、チンゲンサイ	ホールコーン、たまねぎ、ごぼう、柿	コッペパン、かたくり粉、さとう	白いりごま、ノイック マヨネーズ、ごま油	645 kcal 29.0 g 27.7 g 2.7 g	2-2希望献立 テーマは「おいしくて！おいしいくて！おいしい給食」です。
21金	むぎごはん	ごぼうっこカレー	秋のチップス	ブロッコリーのおかかチーズあえ			豚肉、かつお節	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、コーンパースト、れんこん、キャベツ	米、おおむぎ、はちみつ、小麦粉、じゃがいも、さつまいも	油	672 kcal 22.1 g 25.6 g 2.3 g	やまっち給食 山形村産の地場産物をたくさん使った献立です。	
1年保護者 給食試食会															
24月	勤労感謝の日振替のためお休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~														
25火	うどん	おにかけ汁	お好み焼き	シャキシャキサラダ	 りんご		鶏肉、油揚げ、かつお節、糸かまぼこ	牛乳、糸こんにゃく、干しえび、あおのり、わかめ、塩昆布	にんじん	しめじ、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、れんこん、切干しだいこん、梅、りんご	うどん、小麦粉	ノイック マヨネーズ、白いりごま	502 kcal 23.2 g 15.9 g 3.0 g	読書週間特別企画 おいしいお話WEEK お好み焼きは、〇〇府の郷土食です。	
26水	古代米ごはん	すまし汁	ホキの紅葉焼	大根のバっこう煮			豆腐、ホキ、豚肉	牛乳	にんじん、みつば	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、だいこん	米、おおむぎ、紫米、さとう	ノイック マヨネーズ	599 kcal 30.3 g 20.6 g 2.1 g	だしを味わう和食の日献立 日本のだしは、水が大きく影響しています。	
27木	 抹茶あげパン	コーンクリームスープ		春雨サラダ		 けんちゃんみかん		鶏肉、ハム	牛乳、脱脂粉乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、ホールコーン、コーンパースト、キャベツ、みかん	コッペパン、さとう、米粉、マロニー	油、バター、ごま油、白いりごま	693 kcal 21.7 g 24.3 g 2.3 g	2-1希望献立 テーマは「旬を使った2年1組だいすき献立」です。
28金	むぎごはん	 大豆の変わり身汁		厚揚げのごまみそあんかけ	 ながいもの磯香あえ			豚肉、油揚げ、凍り豆腐、みそ、厚揚げ	牛乳、あおのり	にんじん	しょうが、たまねぎ、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり	米、おおむぎ、さとう、かたくり粉、ながいも	油、白すりごま	640 kcal 28.0 g 24.2 g 2.3 g	大豆は色々な食品に変身します。変身したものがいくつあるかな？

※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

~大根のバっこう煮~

材料 (4人分)

豚かき肉(す切) 120g
大根 300g
みりん 大さじ1/2
酒 小さじ2
さとう 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

作り方

① 大根を洗い切る

② 下ゆりする

③ 煮る

鍋に豚肉と②の大根を入れ、みりん・酒・①の調味料を入れ、弱火でゴトゴト30~40分煮る。

~鮭のみみじ焼き~

材料 (4人分)

鮭切り身 4切
塩 1/2茶勺
コショウ 1/2茶勺
酒 大さじ1
玉ねぎ 60g
人参 30g
マヨネーズ 大さじ3/4

作り方

① 下処理

② フライパンで焼く

③ カップに分けて、焼く

180℃のオーブンで15分焼く。

※ 玉ねぎは人参と一緒に焼くと、甘みが増します。

※ フライパンで焼くときは、油をひいてください。