

前半

1月こんだてひょう

1月給食目標『郷土の食事や文化について知ろう』

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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
							主に体を作るもとになる食品 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	しらべる 主に体の調子を整えるもとになる食品 無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに野菜を整えるもとになる食品 ビタミン 色のこい野菜	おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物 その他の野菜・果物	脂質 米パン・麺半砂糖	油脂		
8木	ピザ トースト	うずら卵 のスープ	さつまい ものごま ネーズサラダ	けんちゃんみかん	ベーコン、うず ら卵、鶏肉、ハ ム	牛乳、チー ズ、わかめ	ピーマン、に ら、にんじん	たまねぎ、しめ じ、はくさい、 キバエツ、きゅう り、みかん	しょくパン、さ つまいも	白すりごま、 ノンエッグマヨネ ーズ	716 kcal 29.0 g 29.6 g 3.4 g	休み明け、学校のあ るリズムに戻すため に、朝ご飯をしっかり 食べよう		
9金	むぎ ごはん	石狩汁 	おからナ ゲット	ひじひと お豆のサ ラダ	みそ、鮭、おか ら、豆腐、卵、鶏 肉、大豆	牛乳、干ひじ き	にんじん、水 菜	たまねぎ、ねぎ、 ごぼう、キバエツ	米、大麦、じゃが いも、つきこん にやく、かたく り粉、さとう	ごま油、油、 白いりごま	627 kcal 25.3 g 18.9 g 1.9 g	今月は色々な地域 の郷土食を給食で 出します。		
5.6年スキ教室のため 給食なし														
12月	成人の日のためお休み													
13火	中華麺	かきたま あんかけ	たこやき 揚げ	白菜のご まのり酢 あえ		豚肉、卵、たこ, かつお節	牛乳、あおの り、のり	にんじん、こ まつな	たけのこ水煮、た まねぎ、干しい たけ、キバエツ、 しょうが、えのき 水、はくさい、も やし	ちゅうかめん、 かたくり粉、薄 力粉、さとう	油、ごま油、 白すりごま	646 kcal 24.6 g 22.1 g 2.6 g	おいしい白菜は、 ずっと同じ重く、○ の間に隙がないも のです。	
14水	キムタク ごはん	ABC スープ	鶏肉の からあげ	春雨 サラダ	ミルメー ク	豚肉、鶏肉、ハ ム	牛乳	にんじん、こ まつな、チン ゲンサイ	キムチ漬け、つぼ 漬け、ねぎ、はくさ い、しめじ、にん にく、しょうが、キ バエツ	米、大麦、ABC マカロニ、米粉、 かたくり粉、マ カロニー、さとう	ごま油、油、 白いりごま	735 kcal 29.3 g 26.3 g 3.2 g	どちらの希望献立 テーマは「モリモリ食 べて、寒い冬をのり きろう献立」です。	
15木	食パン	ポーク ビーンズ		海藻ツナ サラダ	フルーツ クリーム	豚肉、大豆、ツ ナ	牛乳、海草 ミックス、粉 クリーム	にんじん	たまねぎ、キバ エツ、きゅうり、パイ ン缶、もも缶、み かん缶	しょくパン、 じやがいも、さ とう	油、ごま油、 白いりごま	702 kcal 28.3 g 26.9 g 2.4 g	ポークビーンズとは どこの国の料理で しょうか。	
16金	むぎ ごはん	里いもの みそ汁	わらさの 西京漬け 焼	がめ煮 	りんご	みそ、豆腐、わ らさ、鶏肉	牛乳	にんじん、こ まつな	はくさい、たま ねぎ、れんこん、 たけのこ水煮、 ごぼう、りんご	米、大麦、さと いも、こんにゃ く、さとう	ごま油	670 kcal 29.7 g 21.4 g 2.2 g	「がめ煮」はどこ郷土 料理でしょうか？	
19月	セルフお にぎり	長いもの みそ汁	鮭の塩焼 き	野沢菜あ え	のり	みそ、厚揚げ、 鮭、かつお節	牛乳、のり	にんじん、の ざわな漬け	たまねぎ、しめ じ、ねぎ、キバ エツ、だいこん	米、大麦、なが いも		545 kcal 31.0 g 13.8 g 2.2 g	全国学校給食週間 特別献立 明治22年 はじめての給食	
20火	ソフト麺	カレー南 蛮汁		白菜の甘 酢あえ	りんご ケーキ	ちくわ、鶏肉、 油揚げ、ツナ、 卵	牛乳	にんじん、こ まつな、ぼう れんどう	干しいたけ、た まねぎ、はくさ い、ねぎ、だいこ ん、りんご	ソフトめん、か たくり粉、さと う、薄力粉	バター、油	689 kcal 27.0 g 24.1 g 2.1 g	昭和40年代 ソフト麺の給食	

※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)
やまっ

を表しています。

郷土食を知ろう

郷土食とは、その土地の食材と気候・地形に適した調理法が結びつき、長い歴史の中で地域の人々によって作り・食べ継がれてきた伝統的な料理のことです。どの地域に、どんな郷土食があるのでしょうか。

北海道「さけのチャンチャン焼」

・秋から冬にかけてれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして、みぞり味付けてしたもの。名前の由来は、「ちやわっとつくづくから」



もっと詳
く
郷土食を知りたい
時は、QRコードを
読みこんでね。

長野県の郷土食

おやき

野沢菜づけ

手打ちそば

五平もち

すんき

兵庫県「明石焼」

・温かいだしにつけながら食べるふわふわの名物
地元では古くから「玉子焼」とよばれ親しまれている。



山口県「おからそば」

・窓の瓦(かわら)の上に茶そばや
錦糸卵、牛肉などのる料理
瓦は保溫力も高いので、最後まで
アッサリと食べられます。



青森県「せんべい」

・せんべいは、冷蔵庫でなくお米がよくとれた
がた地域の貴重な保存食です。おと
みをオヤフコに入れ正解です。



神奈川県「小田原かまぼこ」

・参勤交代で江戸に行っていた
大名や武士たちが、小田原や箱根で
宿泊した時に、「小田原かまぼこ」を
食べ、そのおいしさが評判となり、全国
に広まりました。

福岡県「がめ煮」

・「がめ煮」の名前の由来は、
「がめりこむ」(よせあつめる)
という博多方言ぶりでいる
とのこと。



徳島県「いりこ飯」

・しょうゆ味付けした、りんご
をとけやしいだけ、こりゃく
ごぼうなどの具材と一緒に
まぜあわせて作る料理です。



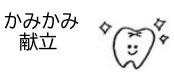
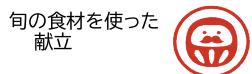
1月こんだてひょう

1月給食目標 『郷土の食事や文化について知ろう』

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		さいころ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ	
							主に体を作るもどになる食品	主に体の調子を整えるもどになる食品	主にエネルギーのもどになる食品	炭水化物	脂質				
							たんぱく質	無機質	ビタミン 無機質	小豆	米				
21 水	むぎ ごはん	すいとん 汁	くじらと いもの オーロラ 揚げ	くじらと いもの オーロラ 揚げ	だいこん 大根とワ カメのサ ラダ			みそ,凍り豆 腐,油揚げ,く じら肉,ツナ	牛乳,わかめ	にんじん	しめじ,ねぎ,た まねぎ,ほぐさ い,しようが,だ いこん	米,大麦,薄力 粉,かたくり粉, 米粉,じゃがい も,さとう	油,ごま油	660 kcal 26.6 g 18.9 g 2.4 g	昭和27年 くじらの献立
22 木	2色揚げ パン(さと う・抹茶)	卵のコー ンスープ		蒸し鶏の ごまサラ ダ	けんちゃ んみかん		卵,鶏肉,ほぐ しささみ	牛乳	にんじん,ほ うれんそう, こまつな	ホールコーン,た まねぎ,しめじ, キャベツ,もや し,みかん	コッペパン,さ とう,かたくり 粉	油,ねりごま, 白すりごま	602 kcal 23.0 g 23.6 g 2.3 g	昭和40年代 昔の揚げパン	
23 金	むぎ ごはん	みぞれ汁	厚揚げと 豚肉のみ そ炒め	なが 長いもの なめたけ あえ	りんご		鶏肉,油揚げ, 豚肉,厚揚げ, みそ	牛乳,チド リップ(寒 天)	にんじん,ほ うれんそう, こまつな	ごぼう,だいこ ん,しようが, キャベツ,さゆう り,なめたけ,り んご	米,大麦,つきこ んにやく,かた くり粉,さとう, ながいも	ごま油	619 kcal 28.5 g 17.8 g 2.2 g	やまっち給食 じもとしょくせい 地元食材を使った 現在の献立	
26 月	はつがんまい 発芽玄米 ごはん	根っこ野 菜のごま キムチ汁	ぶたにく 豚肉とう ずら卵の 柔らか煮	ワカメの 酢の物			豆腐,みそ,豚 肉,うずら卵, 糸かまぼこ	牛乳,わかめ	にんじん	たまねぎ,ごぼう, だいこん,キムチ 漬け,松本一本ね ぎ,しようが,にん にく,キャベツ, きゅうり	米,発芽玄米, さとう	白すりごま	598 kcal 30.9 g 19.5 g 2.8 g	おはるの持ち方でう まいと、うずら卵も 突き刺さずに食べ られます。	
27 火	ちゅうかめん 中華麺	みそ スープ	塩からあ げ	ツナ	いちご サラダ	いちご クレープ		豚肉,みそ,鶏 肉,ツナ	牛乳,あおの り,わかめ	にんじん,に ら,チンゲン サイ	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,いちごク レープ	ごま油,油, 白いりごま	767 kcal 30.0 g 31.7 g 2.5 g	あすなろ希望献立 テーマは「食養たっぷ り献立」です。
28 水	むぎ ごはん	ポーク カレー		ブロッコリー のチーズ おかかあ え	けんちゃ んみかん		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 が,たまねぎ, キャベツ,みかん	米,大麦,じゃが いも,はちみつ, 薄力粉	油	664 kcal 22.5 g 21.4 g 2.2 g	ブロッコリーという名前 はイタリア語です。ど んな意味があるで しょうか?	
29 木	コッペペ ン	あさりの チャウ ダー	たらの トマトチー ズ焼き	レモンド レサラダ			ベーコン,あさ り,たら	牛乳,脱脂粉 乳,生クリー ム,チーズ	にんじん,ト マト水煮,水 菜	セロリー,たまね ぎ,しめじ,にん にく,キャベツ, だいこん,ホール コーン,レモン果 汁	コッペパン, じゃがいも,米 粉,さとう	オリーブ油, バター,油	635 kcal 33.8 g 23.1 g 2.7 g	魚の残食が減ってい ます。カップに入った 魚はどう作るのか な?	
30 金	むぎ ごはん	ちゃんこ 鍋	ししゃも のごま天 ぷら	切り干し だいこん 大根サラ ダ			鶏肉,豆腐,油 揚げ,ツナ	牛乳,ししゃ も	にんにく,キャベ ツ,しめじ,ねぎ, えのき水,切干し だいこん	米,大麦,しらた き,薄力粉,さとう	ごま油,白い りごま,黒い りごま,油	702 kcal 33.6 g 27.6 g 1.9 g	おいしいお話の日 こないわい えほん 今回の絵本は「おば けのぶら」です。		

※都合により食材や献立がかわることがあります。

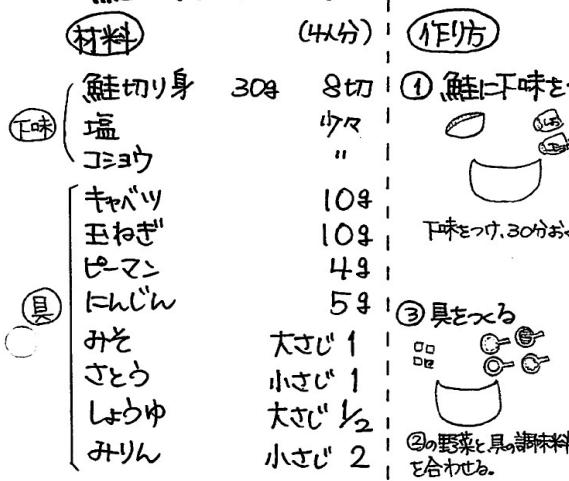


地元食材

を表しています

給食おすすめレシピ

～鮭のチャンチャンやキ～



～きりんぽ鍋～

