

12月こんだてひょう

12月給食目標『寒さに負けない 食事をしよう』

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		さいろ		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	主に体の調子を整えるもとになる食品	ビタミン 無機質	主にエネルギーのもとになる食品	炭水化物	脂質		
1月 1月	ごぼうの ごまだれ 丼	かきたま 汁	(ごぼうご まだれ)	春雨 サラダ	タピオカ ミルク ティーゼ リー	牛乳	ちくわ,卵,ハム	牛乳,粉寒天	にんじん,こまつな,チングンサイ	ごぼう,たまねぎ,はくさい,キャベツ	米,大麦,かたくり粉,米粉,さとう,マロニー,タピオカ	油,白いりごま,ごま油	699 kcal 22.1 g 19.3 g 2.3 g	給食週間 6年給食委員希望献立
2月 2月	うどん	カレー汁	クリスピーチキン	糸寒天の サラダ		牛乳	ちくわ,鶏肉, 油揚げ,ツナ	牛乳,糸寒天	にんじん,こまつな,ぼうれんそう	干ししいたけ,たまねぎ,はくさい,えのき水,キャベツ	うどん,かたくり粉,小麦粉,コーンフレーク,さとう	油,ごま油,白いりごま	731 kcal 32.5 g 28.5 g 2.3 g	4年給食委員希望献立 給食委員が考えた献立が登場します。
3月 3月	かきあげ 丼	豚汁	(かきあげ)	長いもの 磯香あえ	りんご	牛乳	さきいか,みそ,豚肉	牛乳,あおのり	みつば,にんじん,こまつな	たまねぎ,ごぼう,えのき水,ねぎ,キャベツ,きゅうり,りんご	米,大麦,小麦粉,米粉,さとう,じゃがいも,つきこんにやく,なかいも	油,白いりごま	611 kcal 21.1 g 16.8 g 2.6 g	りんごの種類は、「かじり」と酸味のバランスがよいのが特徴です。
	2年 スケート教室のため給食なし													
4月 4月	食パン	ポトフ	ホキのパン粉焼き	ツナと海藻のサラダ	マーシャルビーンズチョコ	牛乳	豚肉,ホキ,ツナ	牛乳,海草ミックス	にんじん,水菜	たまねぎ,キャベツ	しょくパン,じゃがいも,パン粉,マーシャルビーンズチョコ	ノンエッグマヨネーズ,ごま油	644 kcal 31.1 g 26.3 g 2.9 g	読書時間コラボ給食。今回は「パンどろぼう」です。
5月 5月	キムタク ごはん	ABCスープ	バター焼きいも	宝島サラダ		牛乳	豚肉,鶏肉,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	キムチ漬け,つぼ漬け,ねぎ,はくさい,しめじ,キャベツ	米,大麦,ABCマカロニ,さつまいも	ごま油,バター,ノンエッグマヨネーズ	657 kcal 23.6 g 24.3 g 2.9 g	5年給食委員希望献立 給食を食べて笑顔になれたかな?
6月 6月	発芽玄米 ごはん	山形まめ 汁	厚揚げの カレーそぼろ煮	かりこり 大根		牛乳	みそ,豆乳,油揚げ,鶏肉,厚揚げ	牛乳,ブチドリップ(寒天)	かぼちゃ,こまつな,にんじん,にら	しめじ,だいこん,ねぎ,にんにく,しょうが,たまねぎ	米,発芽玄米,ながいも,さとう	油	577 kcal 26.2 g 19.5 g 2.2 g	寒くなってきたけど、冷たい牛乳が出るのはなぜかな?
7月 7月	中華麺	しょうゆ スープ	大學芋	大根と水菜のサラダ		牛乳	豚肉,なると	牛乳,揚げちりめん	ほうれんそう,水菜	にんにく,しょうが,たまねぎ,もやし,はくさい,ねぎ,だいこん,キャベツ	ちゅうかめん,さつまいも,さとう	ごま油,油,黒いりごま,白いりごま	599 kcal 21.1 g 19.2 g 2.1 g	大根は、部位によつておいしさが違います。サラダに合うのはどの部分かな?
8月 8月	むぎ ごはん	かみなり 汁	シルバーの梅味噌焼	五目豆		牛乳	鶏肉,豆腐,シルバー,みそ,さつま揚げ,大豆	牛乳	にんじん	だいこん,はくさい,ねぎ,梅,ごぼう	米,大麦,つきこんにやく,こにやく,さとう	ごま油	581 kcal 32.0 g 17.4 g 2.6 g	五目豆とは、どんな料理かな?

※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。

「かぜ」に負けない体をつくろう

今年は、いつもより早い時期からインフルエンザが流行しました。まだ冬になつたばかりなので、まだまだ感染症が流行するかもしれません。これからの冬を元気にのりきれるようにするためのポイントです。

栄養

① たんぱく質

血や筋肉をつくり、脂肪をえやすくして、体を温めます。



② 脂肪

エネルギーを多く含むので、体があたたまり体温が上がりやすくなります。



③ 色のこい野菜

ビタミンAを多く含んでいるので、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。



④ 色がうすい野菜

ビタミンCを多く含んでいます。寒さに負けない力をつけ、疲れを早く治します。



すいみん

体を守る力(=免疫力)や病気を治す力(=治ゆ力)は、すいみん中に高まります。



運動



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べないと体温が上がりにくいので、風邪菌が入り込みやすくなってしまうんです。



12月こんだてひょう

12月給食目標『寒さに負けない 食事をしよう』

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群* - たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
11木	ココア揚 げパン	コーンポ タージュ		はるきめ 春雨ワカ メサラダ	けんちゃん みかん	牛乳	牛乳,粉チー ズ,生クリー ム,わかめ	にんじん,チ ンゲンサイ	たまねぎ,ホール コーン,コーン ペースト,キャベ ツ,みかん	715 kcal 22.7 g 28.0 g 2.4 g	1-1希望献立 テーマは「全校のみん なが元気の出る献 立」です。
12金	むぎ ごはん	長芋入り のつpei 汁	まつもと 一本 ねぎ豚炒 め	凍り豆腐 の胡麻和 え	りんご	牛乳	豚肉,厚揚げ, 凍り豆腐	牛乳,チド リップ(寒 天)	にんじん,こ まつな	578 kcal 22.7 g 17.0 g 2.0 g	やまっち給食 まつもといっぽん 松本一本ねぎは、い つから栽培されてい るでしょうか？
15月	わかめ ごはん	大根のみ そ汁	鶏肉のか らあげ	ポテトサ ラダ	けんちゃん みかん	牛乳	みそ,凍り豆 腐,鶏肉,ハム	牛乳,わかめ	にんじん,こ まつな	743 kcal 26.4 g 29.4 g 2.0 g	1-2希望献立 テーマは「大好きな給 食」です。
16火	うどん	けんちん 汁	かばちゃ だんご 団子	ゆず風味 サラダ		牛乳	豆腐,油揚げ, 豚肉,ちくわ, あづき,糸か まぼこ	にんじん,か ぼちゃ,こま つな	だいこん,ごぼ う,ねぎ,キャベ ツ,ゆず果汁	693 kcal 29.3 g 16.5 g 2.2 g	冬至献立 とうじの郷土食の「か だんごばしゃ団子」です。
17水	カレーピ ローホワ イトソース かけ	(ホワイト ソース)	もみの木 サラダ	ベイクド チーズ ケーキ		鶏肉,液卵	牛乳,脱脂粉 乳,ヨーグルト, 生クリーム,ク リームチーズ	にんじん,チ ンゲンサイ, ブロッコリー	たまねぎ,しめ じ,キャベツ, ホールコーン,レ モン果汁	770 kcal 24.1 g 32.1 g 2.3 g	クリスマス献立 クリスマスをイメージ して考えた献立です。
18木	米粉パン	ミネスト ローネ	オープン オムレツ	かいそう 海藻 サラダ		牛乳	豚肉,大豆,卵, ハム,豆乳,ツ ナ	牛乳,海草 ミックス	にんじん,ト マト水煮,こ ねぎ,水菜	587 kcal 31.2 g 20.4 g 2.9 g	たまご、卵に含まれる鉄分 は、スポーツするなら 絶対に必要です。
19金	減量むぎ ごはん	白玉雑煮 ぶりの照 り焼き	れんこん サラダ	黒豆		牛乳	鶏肉,油揚げ, 凍り豆腐,ぶり, ハム,黒豆	にんじん,み つば,こまつ な	はくさい,干し いたけ,しょが, キャベツ,れんこ ん,ホールコーン	699 kcal 32.0 g 29.0 g 2.1 g	お年取り・お正月 献立 年取り魚として、「ぶり」と「鮭」 のどちらを食べますか？
22月	ビビンバ 丼	ワカメ スープ	(ビビンバ の具)	やまがた 山形りん ごぜリー		牛乳	豚肉,卵,糸か まぼこ,豆腐	牛乳,わか め,粉寒天	ほうれんそ う,にんじん	589 kcal 27.5 g 14.3 g 1.9 g	ふゆやす 冬休み中も、朝ご飯 は必ず食べてくださいね。

※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

～大根と水菜のサラダ～

材料	(4人分)
大根	120g
水菜	40g
キャベツ	80g
ちりめん	10g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
す	小さじ1
塩	小さじ1
ラー油	小さじ1
白いりごま	小さじ1

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味つけしてでき工がり
⑤の調味料をませ合わせる

- 野菜を洗い切る
- 野菜をゆで、冷ます
- ドレッシングをつくる
- 味つけしてでき工がり
- の調味料をませ合わせる

～オーブンオムレツ～

材料	(4人分)
卵	4個
ハム	20g
玉ねぎ	40g
こねぎ	10g
人参	20g
サラダ油	小さじ1
塩	ふたつまみ
ユショウ	少々
豆乳	小さじ2
ケチャップ	大さじ1/2

作り方
①材料を下ごしらえする
②具を炒める
③卵に具をまぜる

- 材料を下ごしらえする
- 具を炒める
- 卵に具をまぜる

④フライパンで焼く

フライパンで熱し、油を
入れたら、③を流れ入れ
火にかけて弱火で火を通して
ひっくり返しながら焼く。



山形小学校の給食は、ほとんど手作りしています。お家で作ることもできますので、レシピが欲しい時には、お子さんを通じて栄養教諭齊藤に声をかけていただければ、お渡しできます。気軽に声をかけてくださいね。