

2月こんだてひょう

2月給食目標『けんこうとしよくせいかつについてしよう』

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		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 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 雑穀 砂糖	脂質 油		
2月	むぎ ごはん	鬼除け汁	いわしの かばやき	キムチ サラダ	福豆		みそ、豚肉、大 豆、いわし、ふ くまめ	牛乳、のり	にんじん、こ まつな	たまねぎ、ごぼ う、ねぎ、だいこ ん、キャベツ、キム チ漬	米、大麦、じゃ がいも、かたく り粉、米粉、さとう	油、白いりご ま、ごま油	675 kcal 29.1 g 22.3 g 2.1 g	節分献立 節分は冬の終わりの 日です。豆をまいて、 鬼を追い払います。
3火	チャーメ ン	あんかけ 汁	アメリカ ンドック	もやしの ナムル	/		鶏肉、いか、え び、うずら卵、 フランクフル ト、卵	牛乳	にんじん、こ まつな	はくさい、たまね ぎ、たけのこ水 煮、干しいたけ、 もやし	チャーメン、か たくり粉、ホッ トケーキミッ クス、薄力粉	ごま油、油、 白いりごま	799 kcal 32.8 g 40.4 g 3.1 g	アメリカンドックは、 給食で出してほしい と希望のあったもの です。初挑戦します！
4水	むぎ ごはん	すいとん 汁	肉じゃが	かりこり 大根	みかん		みそ、凍り豆 腐、油揚げ、豚 肉	牛乳、プチド リップ(寒 天)	にんじん、さ やいんげん	しめじ、ねぎ、た まねぎ、はくさい い、だいこん、み かん	米、大麦、薄力 粉、じゃがいも、 さとう	油	616 kcal 25.9 g 13.3 g 2.0 g	すいとんは〇〇県の 家庭料理の学びを生か して「栄養」を取り入 れた献立です。
5木	コッパ パン	冬野菜の コトコト煮	シーフ ドグラ タン	大根 サラダ	いちご ジャム		うずら卵、鶏 肉、えび、ほた てがい、豆乳、 糸かまぼこ	牛乳、チーズ	にんじん、ブ ロッコリー	たまねぎ、はくさい い、しめじ、コー ンペースト、だい こん、キャベツ、え だまめ、いちごジャ ム	コッパパン、パ ンネ、米粉、パン 粉、さとう	バター、油	702 kcal 33.5 g 24.7 g 3.0 g	食べ物、体の中 でどうなるのでしょ うか？
6金	キムタク ごはん	豚汁	鶏肉の からあげ	春雨 サラダ	みかん ゼリー		豚肉、みそ、豆 腐、鶏肉、ハム	牛乳、粉寒天	にんじん、こ まつな、チン ゲンサイ	キムチ漬、つぼ 漬、ねぎ、たま ねぎ、ごぼう、に んにく、しょうが、 キャベツ、みかん ジュース、みかん缶	米、大麦、じゃ がいも、つきこ んにやく、米粉、 かたくり粉、マ ロニー、さとう	ごま油、油、 白いりごま	762 kcal 32.8 g 26.4 g 3.4 g	5-1希望献立 かていかにまなびを 生かして「栄養」を 取り入れた献立 です。
9月	肉 丼	豆腐の みそ汁	(肉丼の 具)	長いも ごまあえ	りんご		豚肉、みそ、豆 腐、ツナ、ルーク	牛乳	にんじん、こ まつな	たまねぎ、はくさい い、ねぎ、キャ ベツ、りんご	米、大麦、しら たき、ながい も、さとう	油、白いりご ま	573 kcal 25.4 g 12.3 g 2.3 g	カレーや丼物は、あ まり噛まなくても食 べることができて しまいます。飲み込 む前にあと5回噛ん でください。
10火	スパゲ ティー	ミート ソース	/	大根と 水菜の サラダ	チョコ ケーキ		豚肉、大豆、卵	牛乳、小魚	にんじん、水 菜	しょうが、にんに く、たまねぎ、し めじ、だいこん、 キャベツ	スパゲッティ、 チョコチップ、 薄力粉、さとう	油、白いりご ま、ごま油、バ ター	744 kcal 30.5 g 25.3 g 2.0 g	バレンタイン献立 バレンタインは、大 切な人に感謝を伝え る白でもあります。
11水	建国記念日のためお休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
12木	はちみつ レモン トースト	オニオン スープ	いもいも チップス	海藻 サラダ	/		ハム	牛乳、海藻 ミックス	水菜、にんじ ん	レモン果汁、たま ねぎ、しめじ、 ホールコーン、 コーンペースト、 セロリー、キャ ベツ	しよくパン、は ちみつ、さとう、 じゃがいも、さ つまいも	バター、油、ご ま油	623 kcal 18.4 g 26.7 g 2.4 g	感染症が増える時期 です。給食前に必ず せっけんを手洗いを してください。
13金	むぎ ごはん	かきたま 汁	ホキの パン粉焼	春雨 サラダ	山形りんご ゼリー		卵、ホキ、ハム	牛乳、粉寒天	にんじん、こ まつな、水菜	たまねぎ、はくさい い、キャベツ、 りんごジュース	米、大麦、かた くり粉、パン粉、 マロニー、さとう、 ナタデココ	ノエッグマヨネ ーズ、ごま油、 白いりごま	617 kcal 26.6 g 16.4 g 1.9 g	5-3希望献立 かていかにまなびを 生かして「栄養」を 取り入れた献立 です。

※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。

ごはんの量は体に合っているかな？

学校の給食は、山形小学校のみなさんが元気に大きくなれるように、栄養バランスを整え、主食やおかずの量も考えています。給食を食べることを通じて、大人になっても健康にすごせる食事の基本を身につけてほしいと願っています。今回は、給食で残りがちな「ごはんの量」についてです。



どのくらい量を食べていいのかな？

1,2年生

120g~140gくらい



3,4年生

140g~170gくらい



5,6年生

190g~220gくらい



注意) お茶碗の大きさによって、見方の量は変わります。一度ストリド計ってみるとよいです。



ごはん(主食)は、体の中
でどんな働きをする
のかな？

体や脳のエネルギーになる

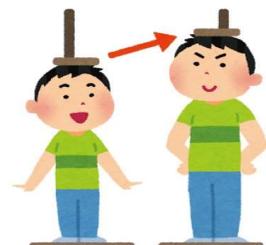
ごはん(主食)が不足すると...



一緒に食べた、おかずに入っているたんぱく質を、エネルギーとして使ってしまう。



体をつくるためのたんぱく質が減ってしまいます。



エネルギーをしっかり取ることで、身長が伸ばせるかもしれないです。

最近の研究で、成長エキスパート(第2次成長期)の時に、エネルギーをしっかり取ると、その子が遺伝的に伸びるであろう身長まで、伸ばすことができるようになっていきます。女は、小学5年生~中学1年生、男は、中学生~高校1年生の時期

2月こんだてひょう

2月給食目標『けんこうとしよくせいかつについてしろう』

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		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		
16月	むぎごはん	山形まめマメみそ汁	厚揚げの にんじんみそがけ	＊ほうれん草のごまあえ		みそ、豆乳、油揚げ、厚揚げ、豚肉	牛乳	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ほうれんそう	しめじ、だいこん、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし	米、大麦、ながいも、さとう	油、白すりごま	675 kcal 29.3 g 25.6 g 2.3 g	まめマメみそ汁には、豆乳が入ります。おいしく作るには、ちょっとコツが必要です。	
17火	スパゲティー	きのこの和風スープ		＊大根とホタテのごまサラダ	カレー肉まん	鶏肉、ほたて、卵、豚肉	牛乳、のり、わかめ	ほうれんそう、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、キャベツ、だいこん	スパゲッティ、さとう、薄力粉	油、ラー油、白いりごま	647 kcal 30.1 g 20.4 g 2.8 g	肉まんは、中国の包子が原型であるといわれています。	
18水	わかめごはん	おでん	＊大豆の磯揚げ	＊白菜のごまのり酢あえ	いちご	さつま揚げ、ちくわ、うずら卵、大豆	牛乳、わかめ、結びこんぶ、小魚、あおりのり	にんじん	だいこん、はくさい、もやし、いちご	米、大麦、こんにゃく、さとう、かたくり粉、米粉	油、ごま油、白すりごま	632 kcal 28.1 g 21.5 g 2.8 g	こんにゃくは、何から作られるのでしょうか？	
19木	米粉パン	クリームシチュー	＊鮭の梅マヨ焼	＊レモンドレッシング	みかん	鶏肉、鮭	牛乳、生クリーム	にんじん、ほうれんそう、水菜	たまねぎ、しめじ、梅びし、キャベツ、だいこん、ホールコーン、レモン果汁、みかん	米粉パン、じゃがいも、米粉、さとう	ノンイグ マヨネーズ、油	714 kcal 38.0 g 26.5 g 2.4 g	食べ終わった後のお皿はきれいになっていますか？	
20金	むぎごはん	＊かす汁	＊凍り豆腐と長いもの日辛がらめ	＊糸寒天のサラダ		＊鮭、油揚げ、みそ、鶏肉、凍り豆腐、ツナレク	牛乳、糸寒天	にんじん、こまつな、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、しめじ、キャベツ	米、大麦、かたくり粉、米粉、ながいも、さとう	油、ごま油、白いりごま	693 kcal 30.2 g 25.2 g 2.0 g	やまっち給食 かす汁は、お酒を造るときに出る酒粕を入れた冬に食べられている郷土食です。	
23月	天皇誕生日のためお休み ～お休みでも朝ご飯を必ず食べよう～													
24火	うどん	＊トマ玉カレー汁	＊鶏肉のからあげレモンソース	＊春雨サラダ	＊山形ワインゼリー	鶏肉、卵、ツナレク	牛乳、粉寒天	にんじん、トマト水煮、ほうれんそう	にんにく、しょうが、たまねぎ、レモン果汁、キャベツ、ぶどうジュース	うどん、はちみつ、薄力粉、かたくり粉、米粉、さとう、マロニー、ナタデココ	油、ごま油、白いりごま	709 kcal 31.1 g 27.4 g 2.0 g	5-2希望献立 家庭科の学びを生かして「栄養とバランス」を取り入れた献立です。	
25水	いなりごはん	＊長いも入りみぞれ汁	＊いなだの照り焼き	＊白菜のごまあえ		＊豚肉、油揚げ、鶏肉、凍り豆腐、いなだ	牛乳	にんじん、こまつな、ほうれんそう	干しいたけ、ごぼう、しめじ、だいこん、しょうが、もやし、はくさい	米、大麦、さとう、ながいも、つきこんにゃく、かたくり粉	白すりごま	662 kcal 34.0 g 26.6 g 2.5 g	この時期に降るみぞれに見立てて、大根おろしをいれた澄まし汁です。	
26木	きなこ揚げパン	＊ポトフ	＊蒸し鶏のごまサラダ	＊でこぼん		＊きな粉、豚肉、ほぐしささみ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、デコポン	コッペパン、さとう、じゃがいも	油、ねりごま、白すりごま	637 kcal 24.9 g 23.9 g 2.3 g	みかんにも色々な種類があります。でこぼんは甘みが強いのが特徴です。	
27金	＊減量むぎごはん	＊だまこ汁	＊さばの味噌煮	＊わかめのももの酢の物	＊みかん	＊たら、鶏肉、豆腐、さば、みそ、糸かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、水菜	はくさい、しめじ、ねぎ、しょうが、キャベツ、みかん	米、大麦、だまこもち、さとう		652 kcal 33.7 g 18.2 g 2.5 g	だまこ汁は、〇〇県の郷土食です。「だまこ」ってなにか？	

※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。

給食おすすりレシピ

～すいとん汁～

- 材料 (4人分)**
- かつお節 10g
 - 昆布 2g
 - 玉ねぎ 40g
 - 人参 20g
 - 白菜 100g
 - ねぎ 20g
 - しめじ 40g
 - 油あげ 15g
 - 豆腐 60g
 - 小麦粉 60g
 - みそ 大さじ1½

作り方

- だしをとる
鍋に500mlの水と昆布を入れ、30分おく
- 食材を切る
玉ねぎ、人参、白菜、ねぎ、しめじ、油あげ、豆腐、小麦粉、みそを切る
- すいとんをつくる
小麦粉にぬるま湯を加えてこね、おろしこねする
- 煮る
だし汁の入った鍋にねぎ以外の材料を入れ、沸かして煮る
- すいとんを入れる
④の野菜が煮えたら、③のすいとんをちぎって入れる
- 味つけしでき上がり
すいとんが、透いてきつらなげ、みそを入れて、でき上がり。

～蒸し鶏のごまサラダ～

- 材料 (4人分)**
- キャベツ 100g
 - もやし 100g
 - 小松菜 40g
 - にんじん 20g
 - とりささみ 20g
 - しょうゆ 大さじ½
 - サラダ油 小さじ1
 - すし塩 小さじ1
 - ゴシヨウ 小さじ1
 - ねりごま 小さじ2
 - 白すりごま 大さじ1

作り方

- 野菜を洗い切る
キャベツ、もやし、にんじんを洗い切る
- 野菜をゆで、冷ます
野菜をゆで、冷ます
- ささみを蒸す
とりささみを蒸し器で10分蒸し、ほぐす。
- ドレッシングをつくる
②の野菜と③の肉をボウルに入れよく混ぜ、④のドレッシングで味つけし、白すりごまを入れでき上がり。

