

3月こんだてひょう

3月給食目標『1ねんかんのしょくせいかつを ふりかえろう』

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		I類* 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		
2月	ちらし寿司	うしお汁	金目鯛の塩焼き	ごまあえ	ひしもち	卵,えび,油揚げ,豆腐,あさり,きんめだい	牛乳	にんじん,みつば,ほうれんそう	かんぴょう,れんこん,干しいたけ,えだまめ,たけのこ水煮,しめじ,もやし,キャベツ	米,大麦,さとう,ひし餅	油,白すりごま	672 kcal 32.8 g 20.8 g 2.8 g	ひなまつり献立 毎日を無事に過ごすことを願う五節句のひとつです。	
3火	ラーメン	しょうゆスープ	じゃこと大豆の揚げ揚げ	長いものなめたけあえ	いちご	豚肉,なると,大豆	牛乳,こごかな	ほうれんそう	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,なめたけ,いちご	ちゅうかめん,かたくり粉,米粉,さとう,ながいも	ごま油,油,白いりごま	625 kcal 26.8 g 20.6 g 2.6 g	おいしい「いちご」は〇〇の近くまで赤いことです。	
4水	むぎごはん	すきやき鍋	かに玉の甘酢あんかけ	大根とワカメのサラダ		牛肉,豆腐,かに,えび,卵,ツナ	牛乳,わかめ	にんじん,ほうれんそう	たまねぎ,しめじ,はくさい,ねぎ,たけのこ水煮,干しいたけ,だいこん	米,大麦,しらたき,さとう,かたくり粉	ごま油	631 kcal 31.8 g 18.8 g 2.5 g	食事のマナーに気を付けて食べることはできましたか？	
5木	食パン	あさりのチャウダー	鶏肉のからあげ	春雨サラダ	大豆チョコクリーム	ベーコン,あさり,鶏肉,ハム	牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	にんじん,パセリ,チンゲンサイ	セロリー,たまねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ	しよくパン,じゃがいも,米粉,かたくり粉,マロニー,さとう,大豆チョコジャム	オリーブ油,バター,油,ごま油,白いりごま	847 kcal 31.7 g 41.1 g 2.5 g	6-2希望献立 テーマは「卒業前にみんなが食べたい大好き献立」です。	
6金	五平餅	かみなり汁	塩にくじゃが	かりこり梅大根	せとか	鶏肉,豆腐,豚肉	牛乳	にんじん,こまつな	だいこん,はくさい,ねぎ,たまねぎ,ゆず果汁,梅	つきこんにゃく,じゃがいも,さとう	ごま油,油	563 kcal 23.0 g 15.3 g 3.0 g	五平餅は、木曾や南信地域の郷土食です。	
9月	むぎごはん	豚汁	クリスピーチキン	海藻サラダ	ホワイトゼリー	みそ,豚肉,鶏肉,ハム	牛乳,海草ミックス,乳酸菌飲料,粉寒天	にんじん,こまつな,水菜	たまねぎ,ごぼう,ねぎ,えのき氷,キャベツ,みかん缶	米,大麦,じゃがいも,こんにゃく,薄力粉,コーンフレーク,さとう	油,ごま油	740 kcal 27.0 g 25.2 g 2.0 g	6-1希望献立 テーマは「栄養バランスがよいおいしい給食」です。	
10火	スパゲッティ	ほうれん草と粉のクリームスープ		ごぼうサラダ	みそパン	ほたてがい,ツナ缶,卵,豆乳,みそ	牛乳,生クリーム,脱脂粉乳	にんじん,ほうれんそう	にんにく,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,ごぼう,きゅうり,ホールコーン	スパゲッティ,米粉,薄力粉,さとう	油,オリーブ油,白いりごま,ノエッグマネズ,ごま油	740 kcal 26.5 g 27.4 g 2.1 g	松本市周辺では、祭事や式典の時に熨斗を巻いたみそパンが配られました。	
11水	むぎごはん	長いものみぞれ汁	ココロステーキ	たことワカメの酢の物		鶏肉,油揚げ,豚肉,たこ	牛乳,わかめ	にんじん,こまつな	ごぼう,しめじ,だいこん,キャベツ	米,大麦,ながいも,こんにゃく,かたくり粉,さとう		587 kcal 33.3 g 16.9 g 2.3 g	希望献立にでもなかなかなしなかった「ココロステーキ」です。ようやく出せました。	
12木	お赤飯	お祝いすまし汁	エビフライ	菜の花あえ	シュークリーム	あずき,豆腐,なると,えび,ハム	牛乳	にんじん,みつば,なばな	たけのこ水煮,たまねぎ,しめじ,キャベツ,もやし,ホールコーン,いちご	米,もち米,さとう,薄力粉,パン粉,シュークリーム	ごま塩,油,ごま油	644 kcal 25.0 g 21.1 g 2.3 g	卒業お祝い給食 お祝いの席では、お赤飯がよく食べられます。なぜでしょうか？	
13金	むぎごはん	ごぼうっこカレー		シーフードサラダ	ヨーグルト	豚肉,えび,いか	牛乳,ヨーグルト	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,キャベツ,レモン果汁	米,大麦,はちみつ,薄力粉	油	682 kcal 27.2 g 23.4 g 2.4 g	地元食材をたくさん味わえた1年でした。	

※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。

給食でできるようになったこと いくつかあるかな？

今の学年での給食も、残りあと10回となります。給食を食べることを通じて、身につけてほしいことを「いただきます」で伝えてきましたが、いくつかできるようになりましたか？

1 食事の重要性 について

1日3回の食事をとることはできましたか？

給食当番は協力してできましたか？



2 心身の健康 について

給食の前に手を石鹸で洗うことができましたか？

よい姿勢で食べることはできましたか？



3 食品を選択する能力 について

苦手な食べものも1口でも食べることはできましたか？

給食室前のクイズに参加することはできましたか？

4 感謝の心 について

盛り付けられた給食を、残さずに食べることができましたか？

礼もこめてあいさつはできましたか？



5 社会性 について

食器は正しく並べられましたか？

教室の全員が楽しく給食を食べることができましたか？



6 食文化 について

山形村でとれる食材を答えられますか？

山形村の郷土食を答えられますか？



春休み 料理に挑戦してみよう

今年、レシピの問い合わせが多かったものを紹介します。おうちの方と料理を作ってみてくださいね。

～ピザトースト～

材料	(4人分)	作り方
4枚切食パン	4枚	① 材料を切る
玉ねぎ	140g	
ベーコン	40g	② 具をまぜる
ピーマン	30g	
黒こしょう	少々	④ ①の材料を全て入れ、黒こしょうとパズル粉と和えておく
パズル粉	少々	
① リンナップ	大さじ2	③ リースを切る
① ピザソース	大さじ2	
ピザ用チーズ	40g	④ ①のリースをぬり、具をのせる
		⑤ 焼いてでき上がり

オーブントースターで5分焼きでき上がり。

～長いものごまサラダ～

材料	(4人分)	作り方
長いも	80g	① 野菜を洗い切る
きゅうり	20g	
キャバツ	100g	② ドレッシングをつくる
ツナ	30g	
しょうゆ	小さじ1	④ ①の調味料をまぜ合わせる
す	小さじ1	
塩	少々	③ 味つけ、でき上がり
さとう	ひとつまみ	
白いごま	小さじ1	①の野菜とごまをボールに入れ、まぜる。 ③のドレッシングで味つけ、でき上がり。

～じゃが豚キムチ～

材料	(4人分)	作り方
サラダ油	小さじ1	① 野菜を洗い切る
豚もも肉こま切	120g	
玉ねぎ	100g	② 炒め煮る
じゃがいも	150g	
にんじん	40g	③ 味つけ、煮含めてでき上がり
キムチ漬	60g	
みりん	小さじ1	④ じゃがいもが柔らかくなった後、①の調味料を加え、ふたをとり味をしみ込ませてでき上がり
さとう	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	
酒	大さじ1	

自分で料理が作れると、家族の一員として、料理を担ってもらうことができます。また、将来の自立に向けて、何か料理を作れることは身につけておきたいスキルの一つです。長期休みに、親子で料理作りをしてみてくださいね。

～ホキのパン粉焼き～

材料	(4人分)	作り方
ホキ切り身 (50g)	4切	① 魚に下味をつける
塩	少々	
① コショウ	少々	② オートで焼く
① マヨネーズ	大さじ1と1/2	
① 粒マスタード	小さじ2	④ のホキに、パン粉+パセリをのせ、180℃のオーブンで、15分～20分焼いて、でき上がり。
① パン粉	大さじ2	
乾燥パセリ	少々	

～カレー肉まん～

材料	(4人分)	作り方
① 薄力粉	80g	① 野菜を洗い切る
① 卵	30g	
① サラダ油	小さじ1/2	② 具を炒める
① ベーキングパウダー	小さじ1/2	
① さとう	大さじ1	③ 具に味をつける
① カレー粉	小さじ1	
① サラダ油	小さじ1/2	④ 生地を作る
① 豚ひき肉	40g	
① 玉ねぎ	40g	⑤ カップに具と生地を入れる
① 人参	20g	
① 薄力粉	小さじ1	⑥ 蒸す
① カレー粉	小さじ1/2	
① 中濃ソース	小さじ1	
① しょうゆ	小さじ1	
① リンナップ	小さじ1	
① 紙カップ	4枚	