

4月こんだてひょう

4月給食目標『きゅうしょくのきまりをまもって たのしいきゅうしょくにしよう』

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	無機質 色のこい野菜 その他の野菜・果物	炭水化物 米 パン 雑 芋 砂糖	脂質 油脂		
8水	むぎごはん 1年 給食なし	ポークカレー	かみかみサラダ	ヨーグルト		豚肉, さきいか	牛乳, ひじき, ヨーグルト	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, だいこん, キャベツ, えだまめ	米, 大麦, じゃがいも, はちみつ, 小麦粉, さとう	油, 白いりごま	665 kcal 24.0 g 22.5 g 2.1 g	新しい学年・クラスでのスタートです。給食のきまりを確認しよう。	
9木	ロールパン(卵なし) 1年 給食なし	春キャベツとコーンのスープ	オープンオムレツ	ポテトサラダ		卵, ハム, 豆乳	牛乳	にんじん, ほうれんそう, こねぎ	キャベツ, たまねぎ, ホールコーン, きゅうり	ロールパン, じゃがいも	油, ノイックマヨネーズ	614 kcal 24.8 g 25.0 g 2.7 g	春のキャベツと冬のキャベツのちがいは何でしょうか?	
10金	むぎごはん 1年 給食なし	長いもいりのつぱい汁	さわらの西京みそ焼	白菜と小松菜の磯和え	いよかん	さわら	牛乳, 小魚, のり	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ, はくさい, もやし, いよかん	米, 大麦, ながいも, つきこんにゃく, かたくり粉	白いりごま	542 kcal 25.9 g 14.6 g 1.8 g	山形村の地場産物(地域でとれるもの)は何を思い浮かべますか?	
13月	むぎごはん 1年 給食なし	豚汁	ちくわのかば焼き	まぜっこサラダ		みそ, 豚肉, ちくわ, かつお節	牛乳, 小魚	にんじん, こまつな, 水菜	たまねぎ, ごぼう, ねぎ, キャベツ, きゅうり	米, 大麦, じゃがいも, つきこんにゃく, かたくり粉, 米粉, さとう	油, 白いりごま	609 kcal 22.4 g 16.7 g 2.3 g	元気に大きくなれるように、給食を考えています。	
14火	ラーメン	しょうゆスープ	じゃがたらチーズ焼	大根サラダ		豚肉, なた, からしめんたいこ, たらこ, 糸かまぼこ	牛乳, チーズ	ほうれんそう, にんじん, 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, じゃがいも, さとう	ごま油, ノイックマヨネーズ, 油	574 kcal 25.3 g 19.4 g 2.6 g	1年 給食開始 給食の前は忘れずに〇〇してくださいね。	
15水	お赤飯	すまし汁	鶏肉のからあげ	赤しそあえ	いちご	あずき, 豆腐, 鶏肉	牛乳, わかめ	にんじん, みつば, こまつな	はくさい, たまねぎ, しめじ, にんにく, しょうが, キャベツ, だいこん, いちご	米, もち米, さとう, 米粉, かたくり粉	ごま塩, 油	592 kcal 23.3 g 21.9 g 1.7 g	入学進級お祝い献立 赤い食材を取り入れたお祝い御膳です。	
16木	計画休業 ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
17金	むぎごはん	じゃがいものみそ汁	厚揚げのそぼろあんかけ	酢の物		みそ, 油揚げ, 厚揚げ, 鶏肉, 糸かまぼこ	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな	たまねぎ, しめじ, しょうが, キャベツ	米, 大麦, じゃがいも, さとう		607 kcal 26.9 g 20.7 g 2.1 g	食器の位置は意識していますか? ごはんはどこに置くとよいでしょうか?	

※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。

献立表を活用しよう

毎月配布する献立表は、給食内容だけでなく、健康に生きるための食事の基本が分かるように、作っています。よかったら、すみずみまで見てくださね。

おうちにおすす んどもちにおすす

《令和8年度の給食》



前半 4月こんだてひょう 山形小学校

4月給食目標『きゅうしょくのきまりを きちんとしよう』

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	
8水	むぎごはん 1年 給食なし	ポークカレー	かみかみサラダ	ヨーグルト		豚肉, さきいか	牛乳, ひじき, ヨーグルト	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, だいこん, キャベツ, えだまめ	米, 大麦, じゃがいも, はちみつ, 小麦粉, さとう	油, 白いりごま	665 kcal 24.0 g 22.5 g 2.1 g

その日の給食に込めた願いや、給食での学びを知ることが出来ます。

先に調べておくと、クイズの答えが分かるかも知れません。

お願い

衛生的に給食の配膳ができるように、髪の毛が長いお子さんには、ヘアゴムもつけて下さい。

主食 主菜 副菜 汁

を基本として、給食を考えています。4つのお皿をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。

1~4年生は、赤・みどり・きいろの3つの色で、5,6年生は、栄養素と食材を分けられると、何を食するといかが分かります。家庭科の予習・復習にも使えます。

給食をとりに来る前に見ておくと、もっていきものが分かるよ。

食材が分かるので、食物アレルギーがあるご家庭は、事前にチェックすることが出来ます。

- ★給食費 1食 350円
ただし、児童分については、山形村で全額払ってくれます。(詳しくは、山形村教育委員会からの通知をごらんください。)
- ★栄養価
文部科学省より発出されている 学校給食摂取基準をもとに、山形小学校の児童の身長より必要量を算出して反映させていきます。

4月こんだてひょう

4月給食目標『きゅうしょくのきまりをまもって たのしいきゅうしょくにしよう』

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		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		
20月	むぎごはん	厚揚げと菜花のみそ汁	チキンのパン粉焼	切り干し大根煮		みそ、厚揚げ、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ	牛乳	なばな、にんじん	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、切干しだいこん、しめじ	米、大麦、パン粉、つきこんにやく、さとう	ノンイグ マヨネーズ	639 kcal 27.1 g 23.0 g 2.3 g	朝食を食べると、どんなにいいことがあるでしょうか？	
21火	うどん	五目汁	凍り豆腐のオランダ煮	小大豆もやしナムル	桜のパンナコッタ	豚肉、なると、凍り豆腐	牛乳、生クリーム、寒天	にんじん、こまつな、水菜	しめじ、たまねぎ、もやし、はくさい、だいこん、こだいずもやし	うどん、かたくり粉、米粉、さとう	油、ごま油、白いりごま	549 kcal 21.6 g 25.9 g 3.1 g	麺の日のスープは、すこし塩分が多いです。具を全部食べて汁だけ残してもよいです。	
22水	むぎごはん	にら玉汁	さごしのねぎみそ焼	凍り豆腐のごまあえ	夏みかん	卵、さごし、みそ、凍り豆腐	牛乳	にんじん、にら、こまつな	たまねぎ、だいこん、ねぎ、キャベツ、なつみかん	米、大麦、かたくり粉、さとう	白すりごま	589 kcal 26.9 g 17.3 g 2.1 g	4年生の国語の教科書「白い帽子」に出てくる夏みかんです。どんな香りでしょうか？	
23木	食パン	白菜とうもろこしのスープ	パンネとポテトのガラク	コールスロー	いちごジャム	うずら卵、鶏肉、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、水菜	はくさい、たまねぎ、しめじ、コーンペースト、キャベツ、ホールコーン、いちごジャム	しょくパン、パンネ、じゃがいも、米粉、パン粉	オリーブ油、バター、油	716 kcal 29.9 g 28.2 g 2.9 g	「パンネ」とは、マカロニです。どうしてこの名前がついたのかな？	
24金	むぎごはん	マーボ豆腐	じゃがいもといかの甘辛揚げ	切り干し大根のりごまネーズ		豆腐、豚肉、みそ、いか、ツナ	牛乳、のり	にんじん、にら、こまつな	たまねぎ、たけのこ水煮、干しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、切干しだいこん、はくさい	米、大麦、さとう、かたくり粉、じゃがいも、米粉	油、ごま油、ノンイグ マヨネーズ、白すりごま	741 kcal 31.3 g 28.3 g 2.4 g	給食では色々な料理を出します。その中で好きな料理を見つけ、食べてみてね。	
27月	ふわふわ卵丼(むぎごはん+卵丼の具)	まんだいの揚げ	こかぶ漬			鶏肉、卵、まんだい	牛乳、塩昆布	にんじん、こまつな、かぶ(葉)	たまねぎ、しめじ、かぶ、キャベツ	米、大麦、さとう、車ふ、かたくり粉、米粉	油	659 kcal 30.4 g 23.2 g 2.1 g	ふわふわとした食感の食材は何か？	
28火	スパゲティ	ミートソース	海藻ツナサラダ	ぐりとぐらのカステラ		豚肉、大豆、ツナ、卵、豆乳	牛乳、海藻ミックス	にんじん、水菜	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、キャベツ	スパゲッティ、さとう、はちみつ、小麦粉	油、ごま油、白いりごま	696 kcal 28.9 g 22.7 g 2.2 g	おいしいお話の日 ほんにでてる食材や料理を給食で出します。今月は「ぐりとぐら」です。	
29水	昭和の日のためお休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
30木	背割りコッパパン	春野菜のポトフ	フランクフルト	ごぼうサラダ		フランクフルト、豚肉、ツナ	牛乳	にんじん、なばな、こまつな	たまねぎ、キャベツ、しめじ、ごぼう、ホールコーン	コッパパン、さとう、じゃがいも	白いりごま、ノンイグ マヨネーズ、ごま油	696 kcal 27.8 g 33.3 g 3.3 g	暖かくなってくると、山形村の野菜が届き始めます。	

※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。

給食おすすめレシピ

~ちくわのかばやき~

材料 (4人分)

- ちくわ 2本
- 片栗粉 適量
- あげ油 "
- さとう 大さじ1
- みりん 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 小さじ2

作り方

- ちくわを切る
 - 揚げる
 - タレをつくる
 - ②に③をからめどき上がり
- ちくわを4に切る
- ①のちくわに片栗粉をまぶし油で揚げる
- 耐熱容器に③の調味料を入れ、600wのレンジで30秒加熱する
- ボールに②のちくわを入れ、③のタレをからめてどき上がり。

~大根サラダ~

材料 (4人分)

- 大根 100g
- 人参 20g
- キャベツ 80g
- むぎ枝豆 20g
- かまぼこ 20g
- 油 小さじ1
- す 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- さとう 小さじ1

作り方

- 野菜を洗い切る
 - 野菜をゆでこし、冷ます
 - ドレッシングをつくる
 - 味つけ、盛り上がり
- ①の野菜をゆでこし、流水で冷ます
- ③の調味料を混ぜ合わせる
- ②のゆで野菜、かまぼこをボウルに入れ、③のドレッシングで味つけ、盛り上がり

山形小学校の給食は、手作りを基本としているので、お家で作ってみたい料理がありましたら、栄養教諭 齊藤へ連絡をください。食育通信にも、定期的にレシピを載せますので、お子さんと一緒に作っててください。