

を表しています。

バランスのよい朝食で元気いっぱい!

9月こんだてひょう

9月給食目標『3食きちんと たべよう』

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		
							肉 魚 卵 大豆	牛乳, 小魚 海藻	色のこい野菜	ほかにやさい くだもの その他の野菜・果物	こめ 米粉 小麦 砂糖	油脂		
14月	わかめ ごはん	ABC スープ	 鶏肉の からあげ	 海藻 サラダ	ヨーグル ト		鶏肉, ツナ	牛乳, わか め, 海草ミッ クス, ヨーグ ルト	にんじん, こ まつな, 水菜	たまねぎ, し めじ, ねぎ, に んにく, しょう が, レタス, キャベツ	米, 大麦, じゃ がいも, ABCマカ ロニ, 米粉, かた くり粉	油, ごま油 	670 kcal 26.2 g 23.3 g 2.0 g	あすなろ希望献立 テーマは「みんなが おいしく食べられそ うなメニュー」です。
15火	うどん	こぎつね 汁	まんだい と芋のカ レー揚げ	 モロッコい んげんの ごまあえ	/		豚肉, 油揚げ, まんだい	牛乳	にんじん, こ まつな, モ ロッコいんげ ん	たまねぎ, え のきたけ, はく さい, しめじ, ねぎ, もやし, キャベツ	うどん, じゃ がいも, かたくり 粉, 米粉, さとう	油, 白すりご ま	601 kcal 28.0 g 24.7 g 2.8 g	モロッコいんげんは、ア メリカ原産の平らなさ やいんげんです。
16水	 おはぎ (きなこ・ ごま)	豚汁	あつあつ ぶたにく 厚揚げと豚肉のみそ 炒め		 梨		青きな粉, み そ, 豚肉, 厚揚 げ	牛乳, プチド リップ(寒 天)	にんじん, こ まつな	たまねぎ, ご ぼう, ねぎ, しょうが, キャ ベツ, しめじ, なし	米, もち米, さと う, じゃがいも, こんにゃく	白すりごま, 黒すりごま, 油 	742 kcal 30.6 g 26.0 g 2.0 g	お彼岸献立 あき 秋のお彼岸は9/20～ 9/26です。どんな意味 があるのかな？
17木	 黒糖パン	じゃがい ものカ レースー プ	オープン オムレツ	レモンド レサラダ	/		大豆, 鶏肉, 卵, ハム, 豆乳	牛乳	こまつな, こ ねぎ, にんじ ん, 水菜	たまねぎ, しめ じ, ズッキーニ, キャベツ, レタス, ホールコーン, レ モン果汁	コッペパン, 黒 砂糖, じゃがい も, さとう	バター, 油	601 kcal 28.0 g 22.2 g 2.7 g	て 手を洗うことで、食 中 毒も感染症も防 ぐことができます。
18金	 発芽玄米 ごはん	やまがた 山形まめ マメみそ 汁	 揚げなす の肉みそ あんかけ	ブロッコ リーのお かかチー ズあえ	/		みそ, 豆乳, 油 揚げ, 鶏肉, か つお節	牛乳, チーズ	かぼちゃ, こ まつな, ブ ロッコリー, にんじん	しめじ, だいこ ん, ねぎ, なす, キャベツ	米, 発芽玄米, ながいも, さと う	油	650 kcal 22.5 g 20.8 g 2.6 g	やまっち給食 毎月19日は食育の白 給食では山形 村産を たっぷり使います。
24木	フレンチ トースト	ミネスト ローネ	ぶた とうふ 豚しゃぶ豆腐のサラ ダ	/	 りんご		卵, 豚肉, 大豆, 豆腐	牛乳	にんじん, ト マト水煮, パ セリ	にんにく, セロ リー, たまね ぎ, もやし, キャベツ, りん ご	しよくパン, さ とう, はちみつ, じゃがいも, 功 匠	バター, 油, ご ま油, 白いり ごま	695 kcal 30.1 g 24.6 g 2.5 g	うんどうかい れんしゅう せいか 運動会で練習の成果 を出すには、食事と 〇〇が大事です。
25金	むぎ ごはん	 信州きめ こたつぱ りカレー	/	ズッキー ニの塩昆 布あえ	 みたらし 団子		豚肉	牛乳, 塩昆布	にんじん	にんにく, しょう が, たまねぎ, え のきたけ, しめじ, エリンギ, コーンペ ースト, キャベツ, ス ズッキーニ, きゅうり	米, 大麦, じゃ がいも, はちみつ, 小麦粉, 白玉団 子, さとう, かた くり粉	油, ごま油, 白いりごま	703 kcal 22.6 g 21.8 g 2.4 g	十五夜献立 「中秋の名月」がみ られるといいですね。
28月	むぎ ごはん	はるきめ 春雨 スープ	 キキの 肉団子の トマト煮	レタスと チーズの サラダ	/		鶏肉, 豚肉, 豆 乳, ハム	牛乳, チーズ	にんじん, こ まつな	しめじ, たまね ぎ, はくさい, え のきたけ, レタス, きゅうり, ホール コーン	米, 大麦, は るさめ, パン粉, さ とう, マカロニ	油, オリーブ 油 	649 kcal 28.4 g 23.3 g 1.9 g	おいしいお話の日 今回コラボする本は 「魔女の宅急便」 は、「魔女の宅急便」 です。
29火	スパゲ ティー	きのこの 和風 スープ	バター やきいも	キャベツ とワカメ のサラダ	 杏仁豆腐		鶏肉, ツナ	牛乳, のり, わかめ, 粉寒 天	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, もも缶 詰	スパゲッティ, さつまいも, さ とう	油, バター, ご ま油	636 kcal 23.4 g 19.8 g 2.6 g	あんにととうふ くだもの 杏仁豆腐には、果物 の〇〇の種の中の仁 が使われています。
30水	むぎ ごはん	ごまみそ キムチ汁	さば 鯖の うま煮	こんにゃ くサラダ	 シャインマ スカット		豚肉, 豆腐, み そ, さば, かま ぼこ	牛乳	にんじん, 水 菜, ほうれん そう	だいこん, たまね ぎ, キムチ漬 け, しょうが, キャベツ, シャ インマスカット	米, 大麦, さと う, こんにゃく	白すりごま, ごま油	601 kcal 29.0 g 19.8 g 2.5 g	はし 箸を使って魚の骨 を取ることででき ますか？

※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(太字緑)

を表しています。

給食おすすめレシピ

テーマ: 今月の山形村産の食材を使った料理のレシピ

～豚しゃぶ豆腐のサラダ～

材料	(4人分)
豚もも肉(にま切)	100g
酒	大さじ1
木綿豆腐	100g
もやし	60g
にんじん	20g
キャベツ	40g
玉ねぎ	20g
① さとう	小さじ1
② す	小さじ1
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
白いりごま	小さじ1

- ① 材料を切る
- ② 野菜と豆腐・肉をゆで
水で冷ます。
- ③ ドレッシングをつくる
- ④ 味つけ、でき上がり。
- ①の調味料を混ぜ合わせる
- ②の野菜と豆腐、肉をボールに
入れ、④の味つけ、でき上がり。

信州ACE(エス)プロジェクト

信州ACE(エス)プロジェクトとは

長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。
ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、
Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番
(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。



学校給食では、「Eat」にある減らそう塩分
増やそう野菜の考えを取り入れて、献立を立てて
います。子どもたちには、給食を食べることを
通じて学んでほしいと思っています。