前半

11月こんだてひょう

11月給食目標『かんしゃして　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 主に体を作るもとになる食品 たんぱく質 肉 魚 卵 大豆	あか 主に体を作るもとになる食品 無機質 牛乳 小魚 海草	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン 無機質 色のこい野菜	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン 無機質 その他の野菜・果物	きいろ 主にエネルギーのもとになる食品 炭水化物 米 パン 麺 芋 砂糖	きいろ 主にエネルギーのもとになる食品 脂質 油脂	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量	一口メモ
2 月	わかめごはん	さつま汁	鶏肉のからあげ	ポテトサラダ			みそ,鶏肉,豆腐,ハム	牛乳,わかめ	にんじん,こまつな	だいこん,ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,たまねぎ,きゅうり,ホールコーン	米,大麦,さつまいも,米粉,かたくり粉,じゃがいも	油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	720 kcal 26.1 g 30.4 g 2.1 g	1-2希望献立 テーマは「旬を使ったわくわく献立」です。
3 火	文化の日のためお休み　～お休みでも朝ご飯を必ず食べよう～													
4 水	むぎごはん	うずら卵入りすまし汁	厚揚げのうま煮	かりこり大根	柿		うずら卵,豆腐,豚肉,厚揚げ	牛乳,プチドリップ(寒天)	にんじん,さやえんどう	はくさい,えのきたけ,ねぎ,しめじ,たけのこ水煮,だいこん,柿	米,大麦,さとう	油	374 kcal 21.1 g 18.5 g 1.9 g	11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。みなさんは、誰に何に感謝しますか？
5 木	ココア揚げパン	コーンと卵のスープ		海藻ツナサラダ	りんご		卵,ツナ	牛乳,粉チーズ,海草ミックス	にんじん,ほうれんそう,水菜	たまねぎ,だいこん,ホールコーン,しめじ,コーンペースト,キャベツ,りんご	コッペぱん,さとう,かたくり粉	油,ごま油,白いりごま	624 kcal 20.2 g 24.2 g 2.6 g	1-1希望献立 テーマは「みんながおいしく食べられるメニュー」です。
6 金	むぎごはん	かみなり汁	ほっけのネギみそ焼	カリカリポテトサラダ			鶏肉,豆腐,ほっけ,みそ	牛乳	にんじん,こまつな,水菜	だいこん,はくさい,ねぎ,キャベツ,たまねぎ	米,大麦,こんにゃく,さとう,じゃがいも	ごま油,油	571 kcal 27.1 g 18.7 g 2.8 g	かみなり汁は栃木県の郷土食です。どうして「かみなり」という名前なのかな？
	6年　中学体験入学のため給食なし													
9 月	発芽玄米ごはん	かきたま汁	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ	酢の物			卵,鶏肉,かまぼこ	牛乳,わかめ	にんじん,こまつな,かぼちゃ	たまねぎ,はくさい,にんにく,キャベツ	米,発芽玄米,かたくり粉,米粉,さとう	油	624 kcal 20.7 g 22.6 g 2.1 g	感染症が増えてくる時期です。手の洗い方をもう一度確認しましょう
10 火	うどん	ちゃんぽん汁	さつまいもの天ぷら	ひじきとお豆のサラダ	りんご		豚肉,いか,あさり,かまぼこ,豆乳,大豆	牛乳,干ひじき	にんじん,こまつな	はくさい,干ししいたけ,ねぎ,えのき氷,もやし,きゅうり,りんご	うどん,さつまいも,小麦粉,米粉,さとう	油,ごま油,白いりごま	610 kcal 23.3 g 17.5 g 2.8 g	さつまいもの天ぷらがより一層おいしくなる工夫を調理員の先生がしてくれます。
11 水	さつまいもごはん	白菜と油揚げのみそ汁	茶碗蒸し	大根の梅マヨサラダ			みそ,油揚げ,卵,鶏肉,なると,ほたて	牛乳,わかめ	みつば,にんじん,ほうれんそう	だいこん,はくさい,たまねぎ,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,梅	米,もち米,さつまいも	ごま塩,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,白いりごま	570 kcal 22.2 g 20.6 g 2.3 g	茶碗蒸しは、卵とだしで作るシンプルだけどコツが必要な料理です。
	2年　ｽｹｰﾄ教室のため給食なし													
12 木	ホットドック				みかんとヨーグルト		フランクフルト	牛乳,ヨーグルト		キャベツ,みかん	コッペぱん		631 kcal 25.4 g 26.9 g 2.1 g	なかよし給食 楽しく食べるためには、その場に合った話題を選ぶことも大切です。
13 金	むぎごはん	カレーワンタン汁	わらさの西京焼き	ブロッコリーとわかめの和え物	ソーダゼリー		豚肉,なると,わらさ,かまぼこ	牛乳,わかめ,粉寒天	にんじん,こまつな,ブロッコリー	しめじ,たまねぎ,キャベツ,もやし,パイン缶	米,大麦,ワンタン,さとう,ナタデココ		641 kcal 28.3 g 19.5 g 2.1 g	わらさとは、年末に食べる〇〇の成長途中の魚です。

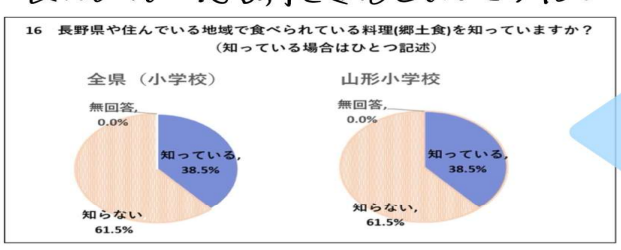
※都合により食材や献立がかわることがあります。

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。

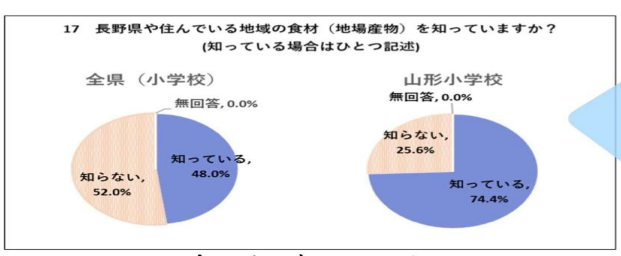
食育だより

山形村の「人」に「食材」に感謝

11月は勤労感謝の日があります。給食では、作ってくれる人（農家さん、調理員さん）そして命をくれる食べものに感謝できるといいですね。



山形村の郷土食って何だろう？



地域でとれる食材はよく知っているね！

R7年長野県児童生徒の食に関する実態調査より

地元の食材を使うよさは？

- 農家さんの応援につながる
- 地元でとれる食材を知ることで、地元を好きになる



ありがとうの気もちをどう表わそうかな？

- 言葉で伝える
- できるだけ残さない
- 「いただきます」「ごちそうさま」でありがとうと思いながら言う。

R7いただきますの記述より



考えて、行動してみよう!!

後半

11月こんだてひょう

11月給食目標『かんしゃして　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 主に体を作るもとになる食品 たんぱく質 肉 魚 卵 大豆	あか 主に体を作るもとになる食品 無機質 牛乳 小魚 海草	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン 無機質 色のこい野菜	みどり 主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン 無機質 その他の野菜・果物	きいろ 主にエネルギーのもとになる食品 炭水化物 米パン 麺 芋 砂糖	きいろ 主にエネルギーのもとになる食品 脂質 油脂	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量	一口メモ
16 月	むぎごはん	大豆の変身汁	厚揚げの肉みそがけ	長いもの磯香あえ	シャインマスカット		豚肉,油揚げ,凍り豆腐,みそ,厚揚げ,鶏肉	牛乳,あおのり	にんじん,こまつな	しょうが,たまねぎ,だいこん,キャベツ,きゅうり,シャインマスカット	米,大麦,さとう,ながいも	油,白いりごま	635 kcal 29.0 g 23.6 g 2.0 g	山形村の新物の長いもは、水分が多いので、サラダにするとより一層おいしいです。
17 火	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ	きのこクリームスープ		蒸し鶏のごまサラダ	米粉のマーラーカオ		ベーコン,ささみ	牛乳,生クリーム	にんじん,ほうれんそう,こまつな	にんにく,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,キャベツ,もやし,干しぶどう	スパゲッティ,米粉,黒砂糖	油,オリーブ油,ねりごま,白すりごま	665 kcal 23.5 g 22.4 g 2.5 g	マーラーカオとは、〇〇発祥の蒸しパンです。どこの国かな？
18 水	むぎごはん	のっぺい汁	揚げ鱈のおろしがけ	春雨のマヨあえ			豚肉,まだら	牛乳	にんじん,こまつな,水菜	ごぼう,はくさい,ねぎ,だいこん,キャベツ,ホールコーン	米,大麦,さといも,こんにゃく,かたくり粉,米粉,さとう,マロニー	油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,白いりごま	618 kcal 24.5 g 19.7 g 2.0 g	お魚漢字クイズです。「たら」は漢字で書くと、魚へんに何と書くでしょうか？
19 木	コッペパン	番長の好きなクリームシチュー	おからのキッシュ	まぜっこサラダ	りんご		鶏肉,おから,卵,豆乳,かつお節	牛乳,生クリーム,チーズ,小魚	にんじん,ブロッコリー,ほうれんそう	たまねぎ,しめじ,だいこん,キャベツ,えだまめ,りんご	コッペぱん,じゃがいも,米粉	バター,油,白いりごま	707 kcal 34.6 g 27.3 g 2.5 g	おいしいお話の日 今回の絵本は『給食番長』です。
20 金	むぎごはん	ごぼうっこカレー	秋のチップス	大根と水菜のサラダ			豚肉	牛乳,小魚	にんじん,水菜	にんにく,しょうが,たまねぎ,ごぼう,コーンペースト,れんこん,だいこん,キャベツ	米,大麦,はちみつ,小麦粉,じゃがいも,さつまいも	油,白いりごま,ごま油	671 kcal 21.7 g 25.7 g 2.5 g	やまっち給食 山形村産の地場産物をたくさん使った献立です。
	1年　給食試食会													
23 月	勤労感謝の日振替のためお休み　～お休みでも朝ご飯を必ず食べよう～													
24 火	中華麺	しょうゆスープ	長いものホコホコ揚げ	いかくんサラダ	りんご		豚肉,なると,いかくん製	牛乳	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,キャベツ,だいこん,セロリー,りんご	ちゅうかめん,ながいも,かたくり粉,米粉,さとう	ごま油,白いりごま,油	598 kcal 23.9 g 18.9 g 2.6 g	長いもは、火を通すと生の時とは違うホコホコとした食感になります。
25 水	古代米ごはん	だしを味わうすまし汁	ホキのもみじ焼	里芋と大根の煮物	神在餅		豆腐,ホキ,鶏肉	牛乳	にんじん,みつば	はくさい,たまねぎ,えのきたけ,だいこん,干ししいたけ,もも缶	米,大麦,紫米,さといも,こんにゃく,白玉団子,大納言	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	697 kcal 26.6 g 16.9 g 2.0 g	だしを味わう和食の日献立 日本のだしは、水が大きく影響しています。
	6年　修学旅行のため給食なし													
26 木	米粉パン	ポトフ	パンプキングラタン	レモンドレサラダ			ウィンナー,鶏肉	牛乳,チーズ	にんじん,かぼちゃ,水菜	たまねぎ,キャベツ,だいこん,ホールコーン,レモン果汁	米粉パン,じゃがいも,マカロニ,米粉,パン粉,さとう	バター,油	655 kcal 31.3 g 22.2 g 2.6 g	食器の置き方にも、和食の「おもてなし」の心が込められています。
	6年　修学旅行のため給食なし													
27 金	ごぼうのごまだれ丼	豚汁	（ごぼうごまだれ）	白菜のツナあえ	ぶどうゼリー		ちくわ,みそ,豚肉,豆腐,ツナ	牛乳,わかめ,干ひじき,粉寒天	にんじん,こまつな,ほうれんそう	ごぼう,たまねぎ,ねぎ,はくさい,ぶどうｼﾞｭｰｽ	米,大麦,かたくり粉,米粉,さとう,じゃがいも,こんにゃく,ナタデココ	白いりごま,油,ごま油	651 kcal 20.6 g 17.3 g 2.2 g	冬に向けて野菜を保存しておきます。
	6年　振替休みのため給食なし													
30 月	わかめごはん	コーンポタージュ	ハンバーグ	ポテトサラダ			ベーコン,豚肉,鶏肉,豆乳,ハム	牛乳,わかめ,生クリーム	にんじん	たまねぎ,ホールコーン,コーンペースト,えのき氷,きゅうり	米,大麦,米粉,パン粉,さとう,じゃがいも	油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	721 kcal 28.5 g 27.3 g 2.3 g	1-3希望献立 テーマは「みんながおいしく食べられる献立」です。

※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

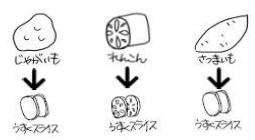
～秋のチップス～

材料（4人分）

じゃがいも	40g
れんこん	40g
さつまいも	40g
揚げ油	適量
塩	少々

作り方

① 材料を洗い切る



② 油で揚げる



鍋に油を入れ①をカリッとするまで揚げる

③ 味つけし、でき上がり



②をボールに入れ、塩で味つけして、でき上がり。

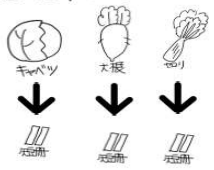
～いかくんサラダ～

材料（4人分）

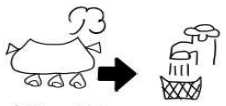
	キャベツ	80g
	大根	60g
	セロリ	40g
	いかくん製	30g
Ⓐ	塩	ひとつまみ
Ⓐ	コショウ	少々
Ⓐ	サラダ油	大さじ½
Ⓐ	す	小さじ1
Ⓐ	からし	少々

作り方

① 野菜を洗い切る



② 野菜をゆで、冷ます。



鍋にお湯をわかし、①の野菜をゆで、流水で冷ます。

③ ドレッシングをつくる



Ⓐの調味料をまぜ合わせる

④ 味つけし、でき上がり。



②の野菜と③といかくんをボールでまぜて、でき上がり。