前半

# 10月こんだてひょう

10月給食目標『すききらいをしないで　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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 一口メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>木 | コッペパン | あさりのチャウダー | いかとさつまいものレモン揚げ | 海藻ツナサラダ | | | ベーコン,あさり,いか,ツナ | 牛乳,脱脂粉乳,生クリーム,海草ミックス | にんじん,パセリ | たまねぎ,レモン果汁,キャベツ,きゅうり | コッペパン,じゃがいも,米粉,かたくり粉,さつまいも,さとう | オリーブ油,バター,油,ごま油,白いりごま | 688 kcal<br>28.4 g<br>26.0 g<br>2.8 g | 10月の給食　目標は、好き嫌いしないで食べようです。 |
| 2<br>金 | きのこごはん | たぬき汁 | ししゃものいそべ揚げ | 花野菜のおかかチーズあえ | | | 鶏肉,油揚げ,みそ,かつお節 | 牛乳,ししゃも,あおのり,チーズ | にんじん,こまつな,ブロッコリー | しめじ,えのきたけ,干ししいたけ,だいこん,たまねぎ,えのき氷,カリフラワー,キャベツ | 米,大麦,こんにゃく,小麦粉 | ごま油,油 | 527 kcal<br>23.8 g<br>18.0 g<br>2.7 g | 昔はタヌキを食べていました。〇〇がたぬきの肉の食感に似ているそうです。 |
| 5<br>月 | むぎごはん | じゃがいものカレーそぼろ汁 | ひじきと凍り豆腐の卵焼き | おてっか | 梨 | | 豚肉,厚揚げ,卵,ツナ,凍り豆腐,みそ | 牛乳,干ひじき | にんじん,こまつな,こねぎ,ピーマン | たまねぎ,しめじ,えのき氷,なす,なし | 米,大麦,じゃがいも,さとう | 油 | 641 kcal<br>28.2 g<br>20.7 g<br>2.0 g | おてっかは、旬のなすを使った郷土食です。 |
| 6<br>火 | 中華麺 | 塩野菜スープ | 凍り豆腐のオランダ煮 | 大根とわかめのサラダ | りんご | | 豚肉,いか,なると,凍り豆腐,ツナ | 牛乳,わかめ | にんじん | にんにく,しょうが,はくさい,もやし,ねぎ,ホールコーン,だいこん,キャベツ,りんご | ちゅうかめん,かたくり粉,米粉,さとう | ごま油,油 | 574 kcal<br>26.9 g<br>19.5 g<br>2.9 g | 麺の時は、汁を残して食べてくださいね。 |
| 7<br>水 | ソースかつ丼 | けんちん汁 | （ソースカツ） | （千切りきゃべつ） | キャラメルミルクプリン | | 鶏肉,豚肉,豆腐 | 牛乳,粉寒天 | にんじん,こまつな | えのき氷,キャベツ,だいこん,ねぎ | 米,大麦,小麦粉,パン粉,こんにゃく,さとう | 油 | 645 kcal<br>31.4 g<br>17.9 g<br>2.5 g | 運動会がんばれ献立<br>「勝ち」につながる「カツ」で給食室も応援します。 |
| | 8日　運動会　～朝ご飯を必ず食べてこよう～ | | | | | | | | | | | | | |
| | 9～12日お休み　～お休みでも朝ご飯を必ず食べよう～ | | | | | | | | | | | | | |
| 13<br>火 | ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ | ミートソース | | 魔女のコロコロサラダ | パンプディング | | 豚肉,大豆,ハム,卵 | 牛乳 | にんじん | しょうが,にんにく,たまねぎ,しめじ,きゅうり,レモン果汁 | スパゲッティ,さとう,じゃがいも,食パン | 油 | 696 kcal<br>30.3 g<br>23.2 g<br>2.1 g | 農家さんおすすめのじゃがいも「シャドークイーン」を使ったサラダです。 |
| 14<br>水 | むぎごはん | さつま汁 | 厚揚げのごまみそあんかけ | わかめの酢の物 | | | みそ,鶏肉,豆腐,厚揚げ,かまぼこ | 牛乳,わかめ | にんじん,こまつな | だいこん,ねぎ,キャベツ | 米,大麦,さつまいも,さとう,かたくり粉 | 白すりごま | 629 kcal<br>26.9 g<br>22.3 g<br>2.2 g | さつま汁とは、〇〇県の郷土食です。ヒントはさつまいもです。 |
| 15<br>木 | コッペパン | 卵レタススープ | ペンネとポテトのグラタン | 糸寒天のサラダ | | | 鶏肉,卵,ベーコン,ツナ | 牛乳,チーズ,糸寒天 | にんじん,こまつな,水菜 | たまねぎ,レタス,コーンペースト,キャベツ | コッペパン,かたくり粉,ペンネ,じゃがいも,米粉,パン粉,さとう | 油,バター,ごま油,白いりごま | 654 kcal<br>30.0 g<br>25.9 g<br>2.8 g | 私たちの体は食べたものでできています。どうしたら元気にすごせるかな？ |
| 16<br>金 | むぎごはん | かぼちゃのみそ汁 | ホッケの西京みそ焼 | 切り干し大根煮 | シャインマスカット | | みそ,豆腐,ほっけ,さつま揚げ,油揚げ | 牛乳 | かぼちゃ,にんじん,こまつな | だいこん,しめじ,ねぎ,切干しだいこん,シャインマスカット | 米,大麦,こんにゃく,さとう | | 569 kcal<br>26.9 g<br>15.6 g<br>2.0 g | ホッケを漢字で書くと、魚へんに〇〇と書きます。どんな魚かな？ |

※都合により食材や献立がかわることがあります。

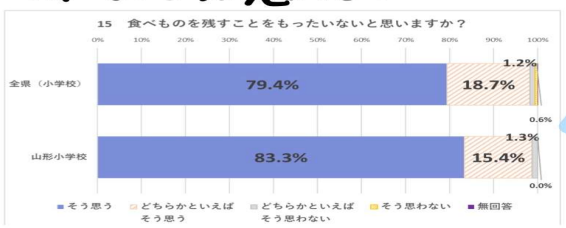
旬の食材を使った献立　かみかみ献立　適塩献立　郷土食 行事食　地元食材 例：アスパラガス（太字緑）　を表しています。

## 食育だより

### 「もったいない」を「わたしのパワー」に！

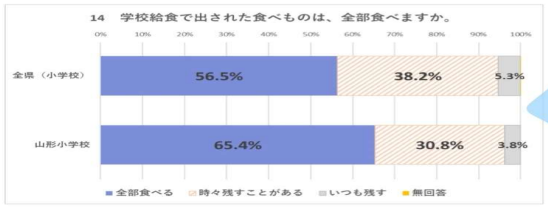
10月は食品ロス削減月間です。食品ロスは、私たちの生活に最も身近にある問題です。
自分の体に必要な栄養を残さずに食べることは、「食べものを大切にし、食品ロスを減らす活動」につながります。
今すぐ、毎日、子どもでもできるSDGsの1つです。ぜひ給食で取り組んでみましょう。

### 山形小の実態は？




「もったいない」という気もちがある人は多い

でも




給食で残さず食べている人は65%



どうして給食は、好きなものを好きな量食べられないの？

給食は1人1人の身長をもとに、必要な栄養量を計算して出しているよ。成長期の今を支え、将来も健康に生きられる食の基本を学ぶのも給食の大切な役割りなんです。

### こんなことに気をつけてみてね

① できるだけへらさない　② ごはんの量



最初にもりつけられた量が今のみなさんに必要な量です。



5、6年生が半分へらすと、1年生が食べる量よりも少なくなってしまいます。成長分のエネルギーが不足してしまいます。

後半

# 10月こんだてひょう

10月給食目標『すききらいをしないで　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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 月 | 発芽玄米ごはん | 麻婆豆腐 | | 大根とさきいかのサラダ | 山形ワインゼリー | | 豆腐,豚肉,みそ,さきいか | 牛乳,糸寒天,塩昆布,粉寒天 | にんじん,にら | たまねぎ,たけのこ水煮,干ししいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく,だいこん,キャベツ,きゅうり,ぶどうジュース | 米,発芽玄米,かたくり粉,ナタデココ,さとう | 油,ごま油 | 595 kcal<br>24.8 g<br>18.9 g<br>2.2 g | やまっち給食<br>山形村にあるワイナリーのワインを使ってゼリーにします！ |
| 20 火 | 五目焼きスパ | | | 蒸し鶏のごまｻﾗﾀﾞ | さつまいもチーズ蒸しパン | | 豚肉,いか,ささみ,卵 | 牛乳,あおのり,チーズ | にんじん,ピーマン,ブロッコリー | しめじ,たまねぎ,もやし,キャベツ | スパゲッティ,小麦粉,さとう,さつまいも | 油,ごま油,ねりごま,白すりごま | 656 kcal<br>30.8 g<br>19.4 g<br>2.9 g | 食事の時は、足を床につけて、前を向いて食べます。 |
| 21 水 | むぎごはん | 豚汁 | かつおのにつけ | 凍り豆腐のごまあえ | りんご | | みそ,豚肉,かつお,凍り豆腐 | 牛乳 | にんじん,こまつな | たまねぎ,ごぼう,はくさい,ねぎ,しょうが,キャベツ,りんご | 米,大麦,じゃがいも,こんにゃく,さとう | 油,白すりごま | 566 kcal<br>29.8 g<br>12.5 g<br>2.1 g | 脂がのった秋の「戻りガツオ」水揚げ量日本一は〇〇県です。 |
| 22 木 | ガーリックトースト | パンプキンシチュー | | シーフードサラダ | 柿 | | 鶏肉,えび,いか | 牛乳,生クリーム | かぼちゃ,にんじん,パセリ,ブロッコリー | たまねぎ,キャベツ,レモン果汁,柿 | しょくパン,米粉 | バター,油 | 687 kcal<br>27.3 g<br>30.8 g<br>2.8 g | 1日200gの果物を食べると〇〇が予防できます。 |
| 23 金 | むぎごはん | キムチ汁 | 焼き餃子 | ポテトサラダ | | | 豚肉,豆腐,ハム | 牛乳 | にんじん,こまつな,にら | たまねぎ,だいこん,ねぎ,キムチ漬け,はくさい,にんにく,きゅうり,ホールコーン | 米,大麦,ぎょうざの皮,じゃがいも | ごま油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ | 642 kcal<br>23.4 g<br>23.6 g<br>2.1 g | 給食室特製の手作り餃子。全部で480個包みます。 |
| | 1年遠足　4年社会見学のため給食なし | | | | | | | | | | | | | |
| 26 月 | むぎごはん | 秋野菜カレー | ハンバーグ | 春雨サラダ | ミルメーク（ココア） | | 鶏肉,豚肉,豆乳,ハム | 牛乳 | にんじん,かぼちゃ,こまつな | にんにく,しょうが,たまねぎ,なす,えのき氷,キャベツ | 米,大麦,小麦粉,パン粉,マロニー,さとう | 油,ごま油,白いりごま | 764 kcal<br>29.9 g<br>27.3 g<br>2.2 g | とちのき希望献立<br>好きなものをギュッと組み合わせた献立です。 |
| 27 火 | うどん | おにかけ汁 | コンコンコロッケ | 大根と水菜のサラダ | | | ちくわ,油揚げ,豚肉,油揚げ | 牛乳,糸こんぶ,ミニチリン | にんじん,水菜 | しめじ,ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ,たまねぎ,キャベツ | うどん,じゃがいも,スパゲッティ,さとう | 油,ごま油,白いりごま | 627 kcal<br>25.2 g<br>30.1 g<br>3.1 g | こんこんコロッケは、きつねが好きな油揚げを使い、きつねの形になるように作ります。 |
| | 2年　バス遠足のため給食なし | | | | | | | | | | | | | |
| 28 水 | むぎごはん | 山形まめマメみそ汁 | さんまのかば焼き | 納豆あえ | | | みそ,豆乳,油揚げ,さんま,納豆,かつお節 | 牛乳 | かぼちゃ,こまつな,にんじん | しめじ,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり | 米,大麦,じゃがいも,かたくり粉,米粉,さとう | 油,白いりごま | 717 kcal<br>26.4 g<br>30.6 g<br>2.0 g | さんまを漢字で書くとなぜ「刀」が入るのかな？ |
| 29 木 | 丸パン横割り | ミネストローネ | キャベツメンチカツ<br>照り焼きチキン | きゃべつくんのコールスロー | | | 豚肉,大豆,鶏肉 | 牛乳 | にんじん,トマト水煮,パセリ,水菜 | にんにく,セロリー,たまねぎ,キャベツ,えのき氷,ホールコーン | コッペぱん,じゃがいも,ﾏｶﾛﾆ,パン粉,小麦粉 | 油 | 701 kcal<br>30.6 g<br>25.9 g<br>2.9 g<br>637 kcal<br>29.6 g<br>24.3 g<br>2.9 g | セレクト給食<br>おいしいお話の日<br>セレクト給食は、どちらを選んだかな？パンにはさんでおいしく食べてね。<br>今回の絵本は「きゃべつくん」です。 |
| 30 金 | ふわふわ卵丼 | （丼の具） | | ブロッコリーサラダ | パンプキンタルト | | 鶏肉,卵,かまぼこ | 牛乳,生クリーム | にんじん,こまつな,ブロッコリー,かぼちゃ | たまねぎ,しめじ,キャベツ,ホールコーン | 米,大麦,さとう,車麩,タルトレットカップ | 油,バター | 648 kcal<br>21.9 g<br>21.7 g<br>1.8 g | ハロウィン献立<br>ハロウィンの気分が味わえる献立にしてみました。 |

※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

### ～いかとじゃがいものレモンあげ～

材料（4人分）

- いか短冊 120g
- かたくり粉 適量
- じゃがいも 120g
- 揚げ油 適量
- A
  - しょうゆ 小さじ2
  - さとう 大さじ1
  - みりん 小さじ2
  - レモン汁 小さじ2

作り方

① じゃがいもを切る




② タレをつくる



Aの調味料を耐熱容器に入れ、600Wのレンジで30秒加熱する。

③ 揚げる



いかは片栗粉をまぶして揚げ、①のじゃがいもは素揚げする。

④ ③を②で味つけし、でき上がり。



③をボールに入れ②のタレをからめて、でき上がり。

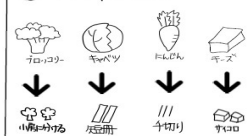
### ～ブロッコリーのおかかチーズあえ～

材料（4人分）

- ブロッコリー 80g
- キャベツ 80g
- にんじん 10g
- チーズ 20g
- しょうゆ 小さじ1
- かつお節 3g

作り方

① 材料を切る




② 野菜をゆで、冷ます。



鍋にお湯をわかし、①の野菜をゆで、流水で冷やす。

③ 味つけし、でき上がり



ボールに②の野菜とチーズ、かつお節、しょうゆを加えよくまぜてでき上がり