

6月こんだてひょう

6月給食目標『よくかんで たべよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさしい おかず)	デザート その他	牛乳	あか		みどり		さいろ		1杯当り 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 色のこい野菜	無機質 その他の野菜・果物	炭水化物 米 パン 麺 羊砂糖	脂質 油 油脂		
1月	むぎごはん	じゃがいものカレーそば	いわしのかばやき	かみかみサラダ			豚肉, 凍り豆腐, いわし, さきいか	牛乳, 干ひじき	にんじん, こまつな	たまねぎ, しめじ, だいこん, キャベツ, えだまめ	米, 大麦, じゃがいも, さとう, かたくり粉, 米粉	油, 白いりごま	714 kcal 30.7 g 25.6 g 2.1 g	6月の給食目標は、『よくかんで食べよう』です。
2火	うどん	白ごま坦々汁	じゃこと大豆のいそ揚げ	きゃべつとわかめのサラダ	なつみかん		豚肉, 鶏肉, みそ, 大豆, ツナ	牛乳, 小魚, あおのり, わかめ	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, たまねぎ, はくさい, もやし, ねぎ, キャベツ, なつみかん	うどん, かたくり粉, 米粉	油, ごま油, ねりごま, 白すりごま	536 kcal 26.3 g 23.3 g 2.6 g	虫歯予防デー献立 歯を強くする料理をたくさん取り入れています。
3水	わかめごはん	じゃがいものみそ汁	ぎせい豆腐	こかぶ漬け	ミニトマト		みそ, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐, 卵	牛乳, わかめ, 塩昆布	にんじん, こねぎ, かぶ葉, ミニトマト	たまねぎ, しめじ, ねぎ, 干しいたけ, かぶ, キャベツ	米, 大麦, じゃがいも, さとう	油	568 kcal 25.4 g 17.1 g 2.1 g	「おおきなかぶ」の本にでてくるくらい、かぶは大きくなるのでしょうか？
4木	コッパパン	アスパラコーンポタージュ	タンドリーチキン	レモンドレッシング			鶏肉	牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム, ヨーグルト	にんじん, アスパラガス, 水菜	たまねぎ, コーンペースト, ホールコーン, にんにく, しょうが, キャベツ, レタス, レモン果汁	コッパパン, 米粉, さとう	バター, 油	589 kcal 32.3 g 19.6 g 2.3 g	タンドリーチキンは、ある国の郷土食です。
5金	むぎごはん	豚汁	ししゃもの南蛮漬	ごまあえ			みそ, 豚肉, 豆腐	牛乳, ししゃも	にんじん, こまつな, 青ピーマン, ほうれんそう	たまねぎ, ごぼう, ねぎ, しょうが, もやし, キャベツ	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, 白すりごま	585 kcal 25.1 g 18.3 g 2.2 g	音楽会に向け朝ご飯を食べてきてくださいね。
8月	むぎごはん	ワカメスープ	ハンバーグ	切り干し大根のサラダ			糸かまぼこ, 豆腐, 豚肉, 鶏肉, 豆乳, ツナ	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな	たまねぎ, しめじ, ねぎ, えのき氷, 切干しいん	米, 大麦, パン粉, さとう	油, 白いりごま	593 kcal 27.7 g 18.8 g 2.3 g	食器の並べ方を整えると、見た目がよくなり、食欲がわいてきます。
9火	ラーメン	塩スープ	煮卵	マカロニサラダ			豚肉, なた, たまご, ハム	牛乳	チンゲンサイ, にんじん, ほうれんそう	にんにく, しょうが, はくさい, もやし, ねぎ, ホールコーン, キャベツ	ちゅうかめん, 黒砂糖, ツイストマカロン	油, ノイグマソース	588 kcal 28.8 g 22.7 g 2.9 g	食品は体の中での働きによって3つの色に分かれます。卵は何色かな？
10水	むぎごはん	キムチ汁	あじフライ	にらのナムル			豚肉, 豆腐, あじ, 卵, 油揚げ	牛乳	にんじん, こまつな, にら	だいこん, ねぎ, キムチ漬, もやし, だいずもやし, きゅうり	米, 大麦, 小麦粉, パン粉, さとう	油, ごま油, 白いりごま	620 kcal 29.2 g 20.8 g 2.1 g	2年国語の教科書にでてくる「まいごのかぎ」に鱒の開きが登場します。
11木	ココア揚げパン	ポトフ		春雨サラダ	美生柑		豚肉, ハム, 卵	牛乳, 粉チーズ	にんじん, こまつな	たまねぎ, キャベツ	コッパパン, さとう, じゃがいも, マロニー	油, ごま油, 白いりごま	669 kcal 24.1 g 24.9 g 2.3 g	3-2希望献立 テーマは「みんながおいしくて体がよるこぶごはん」です。
12金	むぎごはん	ポークカレー		レタスとチーズのサラダ	あじさいゼリー		豚肉, ハム	牛乳, チーズ, 粉寒天	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, レタス, きゅうり, ホールコーン, コードストレージュース, ナイガラストレージュース	米, 大麦, じゃがいも, はちみつ, 小麦粉, ツイストマカロン, さとう, ナタデココ	油, オリーブ油	693 kcal 22.0 g 24.3 g 2.0 g	今時期に咲く、あじさいをゼリーで表現しています。

※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



適量献立



郷土食
行事食



地元食材

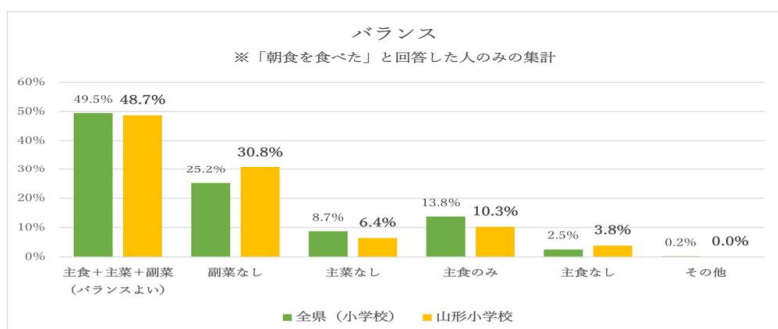
例:アスパラガス(太字緑)

を表しています。

食育だより

主食・主菜・副菜をそろえた朝ごはんにしよう

昨年6月に長野県全域で「児童生徒の食に関する実態調査」が行われました。この調査は3年に1度、小学5年生と中学2年生を対象に実施されています。本校では、今の6年生が答えてくれました。県の結果とともに、本校の結果を食育だよりで紹介いたします。



主食+主菜+副菜をそろえた朝食
= バランスのよい朝食としています。
本校は2人に1人がバランスのよい
朝ごはんを食べています。
副菜を食べれば、バランスのよい
朝食になる人が、30%います。



主食

主菜

副菜



6月こんだてひょう

6月給食目標『よくかんで 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		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 肉 魚 卵 大豆	無機質 牛乳, 小魚, 海藻	ビタミン 色のこい野菜	無機質 その他の野菜・果物	炭水化物 米, パン, 麺, 砂糖	脂質 油		
15月	むぎ ごはん	かきたま 汁	アスパラ ガスの肉 巻き	シーザー サラダ		卵, 豚肉, ベー コン	牛乳, チーズ	にんじん, こ まつな, アス パラガス	たまねぎ, ズ ッキー, キャバ ツ, レタス, き ゅうり, にんに く	米, 大麦, かた くり粉, さとう	ノイック マヨ ネーズ, オリーブ 油	578 kcal 22.1 g 21.6 g 2.1 g	旬のアスパラガスを肉巻きにします。年1回の特別料理です。生産者は樽治さんと陽子さんです。	
16火	いかとた らこのス パゲティ		蒸し鶏の ごまサ ラダ	ヨーグル トケーキ		ベーコン, い か, たらこ, さ さみ, 卵	牛乳, のり, ヨーグルト, 脱脂粉乳	にんじん, こ まつな	たまねぎ, し めじ, キャバ ツ, もやし	スパゲッティ, 小麦粉, 上白糖	油, オリーブ 油, ねりごま, 白すりごま, バター	642 kcal 27.4 g 23.7 g 1.5 g	給食で食中毒がでないように、身支度をととのえよう	
17水	むぎ ごはん	ズッキー ニのみそ 汁	ホイコー ロー	しゃき ねば 長いも	さくらん ぼ	みそ, 豆腐, 豚 肉, かつお節	牛乳	にんじん, こ まつな, 青 ピーマン	たまねぎ, ズ ッキー, えのき たけ, にんにく, キャ バツ, しめじ, さ くらんぼ	米, 大麦, かた くり粉, ながいも	ごま油	542 kcal 22.0 g 15.6 g 1.7 g	やまっち給食 山形村の食材を使った給食です。今月とれる野菜は何かな？	
18木	コッパ ン	あさりの チャウ ダー	たらの梅 マヨ焼 き	コーン ロココリ ー サ ラ ダ		ベーコン, あ さり, たら	牛乳, 脱脂粉 乳, 生クリー ム	にんじん, ブ ロココリ	セロリー, た まねぎ, 梅, キ ャバツ, ホール コーン	コッパばん, じゃがいも, 米 粉	オリーブ油, バター, ノイ ック マヨネ ーズ, 油, 白 いりごま	637 kcal 31.2 g 25.0 g 2.7 g	紙カップは、食べ終わったら重ねて返してもらえとうれしいです。	
19金	むぎ ごはん	レタスと 卵のス ープ	ゼリー フライ	ズッキー ニの塩昆 布あえ		卵, 鶏肉, お から	牛乳, 塩昆 布	にんじん, こ まつな	たまねぎ, レ タス, ねぎ, キ ャバツ, ズッキ ーニ, きゅう り	米, 大麦, かた くり粉, じゃが いも, パン粉, 小麦粉	油, ごま油, 白いりごま	646 kcal 23.1 g 18.3 g 2.1 g	ゼリーフライとは、埼玉県の郷土料理です。なぜゼリーなのでしょう？	
4年 社会見学のため給食なし														
22月	むぎ ごはん	レタスの みそ汁	鶏肉の 利休焼 き	きんぴ ら		みそ, 厚揚げ, 鶏肉, ちくわ め	牛乳, わか め, くわわか め	にんじん	たまねぎ, し めじ, レタス, ごぼう	米, 大麦, かた くり粉, つきこ んにやく, さ とう	白いりごま, 油	656 kcal 28.0 g 25.4 g 3.0 g	きんぴらとは、わかめの茎の部分です。	
23火	うどん	五目汁	からすの 天ぷら 屋さん 秘伝の かきあげ	ひじきと お豆のサ ラダ	はちみつ レモン ゼリー	豚肉, なた さきいか, 大 豆	牛乳, 干ひ じき, 粉寒天	にんじん, こ まつな, み つば	しめじ, たま ねぎ, はくさ い, だいこん, ご ぼう, えのき 氷, きゅう り, レモン 果汁	うどん, 小麦 粉, 米粉, さ とう, ナ タデココ, は ちみつ	油, ごま油, 白いりごま	512 kcal 20.8 g 16.9 g 2.8 g	おいしいお話の日 絵本に登場する料理を出していただきます。今回は「からすの天ぷら屋さん」です。	
24水	チキン ライス	ズッキー ニのス ープ	まんだい とじゃが いものレ モン揚 げ	フレンチ サ ラ ダ		鶏肉, 大豆, まんだい	牛乳	にんじん, こ まつな, 水 菜	たまねぎ, え だまめ, にんに く, セロ リー, ズッキ ーニ, はくさ い, レモン 果汁, レタス, キャ バツ, きゅう り	米, 大麦, かた くり粉, 米粉, じゃが いも, さ とう	油	596 kcal 24.0 g 21.8 g 2.6 g	山形村産のズッキーニが届き始めました。生産者は小口さんです。	
25木	食パン	ミネス トロー ネ	チーズ オムレ ツ	海藻ツナ サ ラ ダ	あんず 杏ジャ ム	豚肉, 大豆, 卵, ハム, 豆乳, ツ ナ	牛乳, チ ーズ, 海草ミ ックス	にんじん, ト マト水煮, こ ねぎ, 水 菜	にんにく, セ ロリー, キ ャバツ, た まねぎ,	しよくパン, シルカ カ, じゃが いも, あ んずジャ ム	油, ごま油, 白いりごま	614 kcal 28.2 g 21.3 g 3.3 g	千曲市名産の杏を使ったジャムです。どんな果物なのでしょう？	
26金	発芽玄 米ご はん	カレー ワン タンス ープ	厚揚げ のこあ んかけ	ごま酢 あ え		豚肉, なた さきいか, 鶏 肉, 糸かま ぼこ	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ, こまつな	干しいたけ, たまねぎ, し めじ, えの きたけ, しょう が, キャバ ツ, もやし	米, 発芽玄 米, ワン タン, さ とう, かた くり粉	白すりごま	599 kcal 28.4 g 20.1 g 1.9 g	発芽玄米には、いつものお米より食物繊維が多く入っています。	
29月	むぎ ごはん	みそけん ちん汁	肉じゃが	ワンパ ー漬 け	ヨーグル ト	豆腐, みそ, 豚肉, いか	牛乳, ヨー グルト	にんじん, い んげん	ごぼう, だい こん, ねぎ, しめじ, た まねぎ, き ゅうり, しょう が	米, 大麦, つ きこんにや く, じゃが いも, さ とう	油, ごま油	560 kcal 27.2 g 13.5 g 2.1 g	ヨーグルトに含まれる栄養素は、成長期の小学生に大切な栄養素が多く含まれます。	
30火	スパゲ ティ	和風 きのこ スープ	まぜっ こサ ラダ	水無 月		鶏肉, かつ お節	牛乳, のり, 小魚	こまつな, 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, レ タス, キ ャバツ, き ゅうり	スパゲッティ, 小麦粉, 米 粉, さ とう, 大納 言	油, 白いり ごま	560 kcal 23.3 g 16.1 g 2.1 g	夏越えの献立 無病息災を祈願する、夏越しの祓が行われます。	

※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 適量献立 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。

給食おすすりレシピ

テーマ:朝食におすすめの副菜レシピ

〜ズッキーニの塩昆布あえ〜

- 材料** (4人分)
- キャバツ 100g
 - ズッキーニ 50g
 - にんじん 20g
 - きゅうり 40g
 - 塩昆布 3g
 - しょうゆ 小じい
 - ごま油 小じい

- 作り方**
- 野菜を洗い切る
 - 野菜をゆで冷封
-
-

- ドレッシングをつくる
 - 味のたじろが
 - ①の調味料を混ぜ合わせる
 - ②の野菜を塩昆布と③のドレッシングをホールでまぜて、でき上がり。
-