

8月こんだてひょう

8月給食目標『3しょく 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		I・II類* 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	その他の野菜・果物	米 パン 麺 芋 砂糖	油脂		
24月	タコライ ス	ズッキー ニのポト フ	(タコライ スの具)	(タコライ スの野菜)	山形村の すいか		豚肉,大豆, ウィンナー,大 豆	牛乳,チーズ	トマト	たまねぎ,レタ ス,にんにく,セ ロリー,しめじ, ズッキーニ,すい か	米,大麦,さと う,じゃがいも	油	641 kcal 27.5 g 16.8 g 2.1 g	学校のリズムに戻 すのに、朝ご飯が助 けてくれます。
25火	スパゲッ ティ	ベスカ トーレの 具	バイクド ガーリッ クポテト	フレンチ サラダ			あさり,えび, いか	牛乳	にんじん, ピーマン,ト マト,パプリ カ	にんにく,セロ リー,たまねぎ, しめじ,レタス, キャベツ,きゅう り	スパゲッティ, じゃがいも,さ とう	油,オリーブ 油	560 kcal 23.5 g 16.1 g 2.6 g	じゃがいもは、茎を食 べる食材です。白に当 てると光合成をするの で、緑色に変わります。
26水	もずく丼 (麦ごはん+具)			ツナと豆 腐のサラ ダ	蒸しとう もろこし		豚肉,鶏肉,豆 腐,ツナ	牛乳,もずく	にんじん	にんにく,しょう が,たまねぎ, ホールコーン, きゅうり,レタス, とうもろこし	米,大麦,かたくり 粉,さとう	ごま油,白い りごま,白す りごま,ノエッ グマヨネーズ	636 kcal 26.2 g 22.6 g 1.7 g	沖縄県特産のもずく を使った丼です。沖 縄県の給食で人気の 一品です。
27木	セルフツ ナサンド	冬瓜と肉 団子のカ レースープ	(ツナマヨ)	トマトの サラダ	ソーダ ゼリー		ツナ,鶏肉	牛乳,寒天	パセリ,にん じん,こまつ な,トマト	たまねぎ,しょう が,とうがん,し めじ,ねぎ,パイン 缶	しよくパン,か たくり粉,さと う,ブルーハワ イシロップ,ナタ デココ	ノエッグマヨネ ーズ,油	593 kcal 28.2 g 20.2 g 2.6 g	身支度手洗いは、 きちんとできている かな？
28金	むぎ ごはん	山形まめ マメみそ 汁	ししゃも の南蛮漬 け	切り昆布 の煮物	梨		みそ,豆乳,油 揚げ,豚肉	牛乳,ししゃ も,こんぶ	かぼちゃ,こ まつな,にん じん,ピーマ ン,いんげん	しめじ,だいこん, ねぎ,たまねぎ, しょうが,なす,な し	米,大麦,なが いも,かたくり 粉,米粉,じゃが いも,さとう	油	681 kcal 31.8 g 22.3 g 2.5 g	やまっち給食 松本平地域でお盆に食べ られている切り昆布の煮 物です。
31月	むぎ ごはん	うずら卵 入りすまし 汁	とり 鶏つくね のごま風 味焼	ワンパー 漬	手作りふ りかけ		うずら卵,豆 腐,鶏肉,いか, かつお節	牛乳,小魚	にんじん,し そ葉	はくさい,しめじ, ねぎ,たまねぎ, きゅうり,しょう が	米,大麦,パン 粉,かたくり粉	白いりごま, ごま油	611 kcal 35.2 g 20.6 g 2.8 g	つくねに、今が旬の「し そ」を使います。しその 風味がおいしい一品で 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(太字緑)

を表しています。

食育だより

夏休み中の食事は

野菜と乳製品を意識してとりいれよう

Q 夏休み中の食事は、何に気をつければいいでしょうか？

学校給食の有無による栄養素摂取状況の違い

1日の栄養素の摂取量が食事摂取基準の推定平均必要量を満たしていない児童生徒の割合



赤字は学校給食摂取基準で策定されている栄養素を示す

https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/nutritionist2023.html

① ビタミン類が不足しがちです。→ **野菜** をとろう



夏野菜は、野菜自身が太陽に負けないように、水分をためこんでいます。その水分が、人間の体を冷やす効果もあります。

② カルシウムが不足しがちです。→ **乳製品** をとろう



学校給食では、毎日牛乳を出してカルシウムがとれるようにしています。それは、給食を食べる小・中学生が成長期であるからです。1日に、牛乳コップ2杯又は、牛乳コップ1杯+チーズorヨーグルトがおすすです。



★おやつにも注意です★

どのくらい砂糖が入っているかな？(答えは裏面にあります)

① プリン



② バニラアイス



③ チョコレート



④ 炭酸飲料



⑤ オレンジ飲料



⑥ スポーツドリンク



夏休み 料理にチャレンジ！

～鶏つくねの汁風味焼～

材料	(4人分)	作り方
とりむき肉	200g	① 野菜を洗い切る
玉ねぎ	80g	② 材料を混ぜる
しょうゆ	小さじ1	
しその葉	4枚	
パン粉	大さじ2	
酒	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
ごま	小さじ2	

③ 鉄板に広げ、焼く
④ 切り分けて、でき上がり

鉄板に厚さ5cmくらいに広げ、上にごまをのける
180℃のオーブンで15分焼く

～いかとたらこのスパゲティー～

材料	(4人分)	作り方
スパゲティー	320g	① 野菜を洗い切る。
オリーブ油	小さじ1	
ベーコン	30g	
短冊いか	40g	
たらこ	40g	
玉ねぎ	100g	
しめじ	40g	
にんじん	20g	
塩	小さじ1/2	
コショウ	少々	
しょうゆ	小さじ1	
刻みのり	少々	

② 具を炒める
③ スパゲティーをゆでる
④ ②と③を加えて、でき上がり。

フライパンにオリーブ油をひき、火にかけてベーコン、いか、玉ねぎ、しめじを炒める。いかに火が通ったら他の野菜も加えて、よく炒める。
別の鍋にお湯をわかし、スパゲティーを包装に書かれた分数でゆでる。
②と③を加えて、水を加えて、②を入れ、よく混ぜ合わせて、でき上がり。

～七夕ほうとう～

材料	(4人分)	作り方
ほうとう	100g	① ほうとうをゆでる
あんこ	40g	② ①とあんこをからめてでき上がり
(市販品でもOKです。)		

表記された分数でゆでる。食べやすい長さに切る。

《手作りあんこ》

乾燥小豆	100g
さとう	120g
塩	少々

手作りあんこは、少し手間がかかりますが、自分好みの甘さにできるのがおすすめです。ゆめにつけて冷凍もできます。

作り方

① 小豆を炊く
② 味をつける
③ ①の小豆を指でつまみつぶれるようになつたら、水分がふた分になるように調整し、さとうと塩を加えて、しっかり混ぜて、でき上がり。

小豆を洗い、鍋に入れ、たっぷりの水に入れ煮る。
ふたとをたら、火を止めて、ざるに小豆をあける。
鍋に小豆を戻し、再度水をたっぷり入れて煮る。

～ワッパ漬け～

材料	(4人分)	作り方
きゅうり	120g	① 野菜を洗い切る。
短冊いか	80g	② 野菜をゆで、冷封
にんじん	20g	
生薑	少々	
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	

③ ドレッシングをつくる
④ ②と③を加えて、10分おいてでき上がり。

きゅうり、にんじん、生薑を洗い切る。
きゅうり、にんじん、生薑をゆで、流水で冷ます。
なべにお湯をわかし、にんじん、生薑、いかをゆでて、流水で冷ます。
③の調味料を混ぜ合わせる。
②と③を加えて、きゅうりをポリポリと混ぜ、10分おいてでき上がり。

給食試食会がありました。

7/3(金)に4年生の保護者を対象とした給食試食会を実施しました。今年度も、保護者の方が参加しやすいように参観日に合わせて実施しました。給食の配膳の様子を見ていただき、栄養教諭斉藤から4年生の食事について話しました。お家の方に見られると、少し恥ずかしそうにしつつも、見てもらえるのが嬉しい様子が伝わってきました。子どもも大人も笑顔があふれる時間となったようでした。



【参加者の感想より】

- ・「山小の給食おいしいよ」と兄弟でよく話してくれていたもので、今日も楽しみにしていました。微妙な塩加減まで考えてくださっていると聞いてうれしく思います。
- ・毎日「給食の〇〇がおいしかった」「今日の給食何の野菜だった？」等夕食の時に話しながら食べています。子どもたちが食べているもの・食べている量・栄養士さんや給食先生の想いを知ることができ、感謝の気持ちでいっぱいになりました。
- ・非常に手間をかけて調理されており、子どもたちも幸せだなと思いました。
- ・家だとたべないけれど、給食なら食べるのでとてもありがたいです。国産の安心安全な食材を安価な値段で日々大変だと思います。

答え

①プリン 15g	②バニラアイス 36g	③チョコレート 25g	④炭酸飲料 ペット1本 54g	⑤オレンジ飲料 ペット1本 46g	⑥スポーツドリンク ペット1本 23g
-------------	----------------	----------------	--------------------	----------------------	------------------------