

9月こんだてひょう

9月給食目標『しょくせいかつのみなおしをしよう』

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		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 こめ 米パン 雑穀 砂糖	脂質 油脂		
2月	えだまめごはん	小松菜と豆腐のすまし汁	クリスマスチキン	洋野菜サラダ			豆腐, 鶏肉, 糸かまぼこ, かつお節	牛乳, 小魚, わかめ, 塩昆布	にんじん, こまつな	えだまめ, はくさい, たまねぎ, えのき氷, きゅうり, れんこん, 切干しだいこん, 梅	米, 大麦, 薄力粉, パン粉, コーンフレーク	ごま油, 油, ごま	613 kcal 32.3 g 19.0 g 3.3 g	枝豆は、大豆になるまえにとったものです。枝豆は野菜に分類されます。
3火	ソフトめん	ちゃんぽん汁	ピーマンの肉詰め	トマトのサラダ	プルーン		豚肉, いか, えび, かまぼこ, 豆腐, 豚ひき肉, 鶏ひき肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, 青ピーマン, トマト, パセリ	はくさい, 干ししいたけ, ねぎ, たまねぎ, えのき氷, 生プルーン	うどん, 薄力粉, パン粉, さとう	油	589 kcal 32.0 g 17.3 g 3.3 g	山形村産のピーマンを使って肉を詰めます!
4水	むぎごはん	かみなり汁	さばのみそに	かぼちゃのごまサラダ			鶏肉, 豆腐, さば, みそ, ツナフレーク	牛乳	にんじん, かぼちゃ	だいこん, はくさい, ねぎ, しょうが, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	米, 大麦, つきこんにあく, さとう	ごま油, 油, 白すりごま	604 kcal 31.6 g 20.4 g 2.4 g	かみなり汁は、油で豆腐を炒めて作ります。かみなり雷のような音がでます。
6年 セイソウサマ松本フェスティバルのため給食なし														
5木	食パン	ミネストローネ	じゃがいものオムレツ	フレンチサラダ	あんずジャム		鶏肉, 大豆, 液卵, ハム, 豆乳	牛乳	にんじん, トマト, パセリ, こねぎ	にんにく, セロリ, たまねぎ, スズキニ, レタス, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, 赤たまねぎ, あんずジャム	食パン, マカロニ, じゃがいも, さとう	油	603 kcal 26.5 g 21.3 g 2.7 g	千曲市特産の杏を使ったジャムです。どんな味がするかな?
あすなろ とちの木校外学習のため給食なし														
6金	むぎごはん	とうふのみそじる	じゃがぶたキムチ	かりこりきゅうり	梨		みそ, 豆腐, 豚肉	牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ, キャベツ, ねぎ, キムチ漬, きゅうり, 乾燥梅, なし	米, 大麦, じゃがいも, さとう	油	537 kcal 24.1 g 12.2 g 2.3 g	山形村では果物もとれるのですね。野菜もたくさん届きます。
9月	むぎごはん	クッパ風スープ	凍り豆腐と野菜の甘酢がらめ	ミニトマト	手作りかりかけ		かつお節, 豚肉, 液卵, 凍り豆腐	牛乳, あおのり	にんじん, ほうれんそう, 青ピーマン, ミニトマト	もやし, はくさい, たまねぎ, たけのこ, しいたけ	米, 大麦, かたくり粉, じゃがいも, さとう	白いりごま, 油, ごま油	585 kcal 20.9 g 19.3 g 2.1 g	元気に大きくなるために栄養バランスが大切です。給食室前のゲージに挑戦しよう。
10火	ちゅうかめん	しょうゆスープ		かみかみサラダ	米粉のレモンケーキ		豚肉, なた, さきいか, 液卵	牛乳, ひじき	ほうれんそう, にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, もやし, はくさい, ねぎ, だいこん, キャベツ, えだまめ, レモン果汁	中華麺, さとう	ごま油, 油, バター	748 kcal 26.3 g 25.3 g 2.8 g	米粉のレモンケーキは、初登場です。夏休みに給食室で試作しました。
11水	むぎごはん	秋なすのみそじる	いもとまんだいのカレー揚げ	うめかき梅香あえ			油揚げ, みそ, まんだい	牛乳	こまつな	たまねぎ, えのきたけ, なす, キャベツ, だいこん, 乾燥梅	米, 大麦, じゃがいも, かたくり粉, さとう	油, 白いりごま	601 kcal 23.4 g 20.7 g 2.2 g	夏のなすと秋のなすは何が違うのでしょうか?
12木	照り焼きチキンバーガー		(照り焼きチキン)	(レタス)	冷凍みかん ヨーグルト		鶏肉	牛乳, ヨーグルト		レタス, 冷凍みかん	丸パン, さとう, かたくり粉	ノエッグマヨネーズ	666 kcal 29.4 g 30.1 g 2.2 g	なかよし給食 なかよしペアのクラスと一緒に給食を食べます。
13金	むぎごはん	ポークカレー		塩イカのカラフルサラダ	ジョアりんご		豚肉, 塩いか	牛乳, 乳酸菌飲料	にんじん, ミニトマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, スズキニ, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, りんご	米, 大麦, じゃがいも, はちみつ, 薄力粉, さとう	油	677 kcal 24.3 g 21.3 g 2.5 g	カレーの時は、噛む回数が減るので、噛み応えのあるものを組み合わせます。

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(太字斜め) を表しています。

献立表が変わります

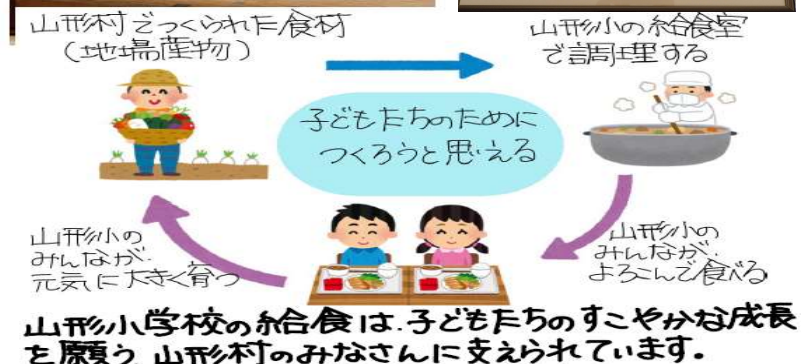
山形小学校の給食は献立が多様で、日によって使われる食材が変わります。そのため、給食当番が、どれをもっていったらいいか困っていることがあります。少しでも分かりやすくなるように、9月から表を変えました。慣れるまで違和感があるかもしれませんが、よく見てくださいね。

献立の部分が大きく変わりました。

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
2月	えだまめごはん	小松菜と豆腐のすまし汁	クリスマスチキン	洋野菜サラダ		

○表の変更に伴い文字が小さくなってしまったので、A3サイズで配布します。

山形小学校の給食が文部科学大臣賞に選ばれました。



9月こんだてひょう

9月給食目標『しょくせいかつの みなおしをしよう』

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		エネルギー 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	無機質	炭水化物 米 パン 麺 芋 砂糖	脂質 油脂		
17 火	うどん	五目あん かけ汁	青のりポテ ト	まぜっこ サラダ	つきみ だんご	豚肉,いか,か つお節	牛乳,あおの り,小魚	にんじん,こ まつな	しょうが,はくさ い,たけのこ,た まねぎ,レタス, キャバツ,きゅう り	うどん,かたく り粉,じゃがい も,白玉団子, さとう	油,ごま油, 白いりごま	726 kcal 25.3 g 25.4 g 3.0 g	十五夜献立 「中秋の名月」がみら れるといいですね。	
18 水	むぎ ごはん	長いもい りのっぺ い汁	厚揚げの にんじん みそかけ	モッコウ ごまあ え		厚揚げ,豚ひ き肉,みそ	牛乳	にんじん,モ ッコウインゲン	ごぼう,だい こん,ねぎ,しょう が,もやし,キャ バツ	米,大麦,なが いも,つきこん にやく,かたく り粉,さとう	油,白すりご ま	614 kcal 26.5 g 22.5 g 2.2 g	やまっち給食 毎月19日は食育の白 給食では山形産を たっぷり使います。	
19 木	抹茶揚げ パン	ABC スープ		春雨 サラダ	梨	豚肉,ハム	牛乳	にんじん,パ セリ	たまねぎ,はくさ い,ズッキーニ, キャバツ,きゅう り,なし	ツッパ,パン,さ とう,ABCマカロ ニ,マロニー	油,ごま油	583 kcal 19.8 g 19.7 g 2.5 g	3-2希望献立 テーマは 「みんながすきな給 食」です。	
20 金	むぎ ごはん	さわに わん	シルバー の西京漬 け焼き	切り干し 大根のごま ネズ サラダ		豚肉,糸かま ぼこ,シルバー	牛乳,小魚	にんじん,み つば,こまつ な	だいこん,たま ねぎ,えのきた け,切干しだい こん,キャバツ	米,大麦	ノエッグ マヨ ネーズ,白すりご ま	578 kcal 28.1 g 21.1 g 2.3 g	箸を使って魚の骨 を取ることができ ますか?	
24 火	うどん	子ぎつね 汁		千草あえ	ミニ おはぎ	豚肉,油揚げ, うずら卵,ツナ ルーク,きな粉	牛乳	にんじん,こ まつな,ほう れんそう	たまねぎ,えの きたけ,はくさ い,しめじ,ねぎ, キャバツ,もやし	うどん,もち米, さとう	ごま油	668 kcal 29.0 g 19.5 g 2.4 g	お彼岸献立 秋のお彼岸の行事食 は「おはぎ」です。	
25 水	先生方の会議のため 休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
26 木	こめこ パン	コーン クリーム スープ	ますの フライ	春雨サ ラダ	りんご	ベーコン,ま す,ハム	牛乳,脱脂粉 乳	にんじん,パ セリ,水菜	たまねぎ,ホ ールコーン,コー ンペースト,キャ バツ,りんご	米粉パン,薄力 粉,パン粉,マロ ニー,さとう	バター,油,ご ま油,白いり ごま	747 kcal 31.3 g 29.1 g 2.8 g	3-1希望献立 テーマは 「旬のわくわく献立」 です。	
27 金	むぎ ごはん	レタスの みそしる	豚肉とう ずら卵の 柔らか煮	ポテト サラダ		みそ,厚揚げ, 豚肉,うずら 卵,ハム	牛乳,わかめ	にんじん	たまねぎ,えの きたけ,レタス, ねぎ,しょうが, にんにく,きゅう り,ホールコーン	米,大麦,さ とう,じゃがいも	ノエッグ マヨ ネーズ	701 kcal 29.9 g 29.2 g 2.4 g	農家さんおすすめの 「アンデス」という品 種のじゃがいもを 使ったサラダです。	
30 月	むぎ ごはん	なめこ汁	凍り豆腐 とキャバ ツのみそ 炒め	ごぼう サラダ	ぶどう	みそ,豆腐,豚 肉,凍り豆腐, ツナルーク	牛乳,寒天	チンゲン サイ,にんじん	はくさい,なめ こ,ねぎ,しょう が,たまねぎ, キャバツ,ごぼ う,ホールコー ン,ぶどう	米,大麦,さ とう	油,白いりご ま,ノエッグ マ ヨネーズ,ごま油	638 kcal 26.5 g 23.9 g 2.4 g	運動会の練習で疲れ た体は、食事と睡眠 で回復できます。	

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(太字斜め))を表しています。

信州ACE(エース)プロジェクト

信州ACE(エース)プロジェクトとは

信州ACE(エース)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、南犬立を立
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。

給食おすすめレシピ

今回は、アサートに入力された料理を紹介します。

~ABCスープ~

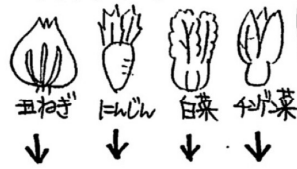
材料

(4人分)

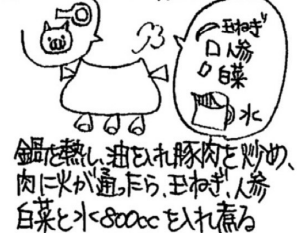
作り方

- 油 小さじ1
- 豚挽肉(生肉) 30g
- 玉ねぎ 100g
- 人参 30g
- 白菜 100g
- ABCマカロニ 10g
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 少々
- コンソメ 少々
- 冷凍野菜 40g
- コンソメ 小さじ1 (学校ではヒカラスープ)

① 材料を切る

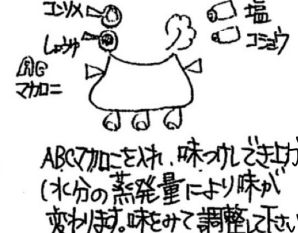


② 肉を炒め、煮る



野菜はお好きなもの
に変えてもよいです。
学校では、ABCの形の
マカロニを使っています。

③ 味つけし、でき上がり



ABCマカロニ、味つけし、でき上がり
(水分の蒸発量により味が
変化する。味をみて調整下さい)