

# 1月こんだてひょう

1月給食目標『きゅうしょくについて かんがえよう』

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		
9木	きなこトースト	かぼちゃのクリームシチュー		ツナサラダ		きな粉、鶏肉、ツナルーク	牛乳、生クリーム、わかめ	かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ	たまねぎ、だいこん	しょくパン、さとう、米粉	バター、ごま油、ごま	671 kcal 24.9 g 31.1 g 2.3 g	休み明け、学校のあ るリズムに 戻すため に、朝ご飯をしっかりと 食べよう。	
10金	むぎごはん	かぼちゃのみそ汁	キャバツメンチカツ	あげ入りおひたし		みそ、豆腐、豚肉、鶏肉、油揚げ、かつお節	牛乳	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しめじ、ねぎ、キャバツ、えのき、水、はくさい	米、大麦、パン粉、薄力粉	油	678 kcal 30.0 g 23.9 g 2.3 g	メンチカツに、キャバツをいっぱい入れることで大きく柔らかく仕上がります。	
13月	成人の日 振替のためお休み ~お休みでも朝ご飯を必ず食べよう~													
14火	うどん	ちゃんぽん汁	こんこんコロッケ	もやしナムル		豚肉、いか、えび、かまぼこ、豆乳、油揚げ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	はくさい、干しいたけ、ねぎ、たまねぎ、もやし	うどん、じゃがいも、スパゲッティ、さとう	油、ごま油、ごま	653 kcal 31.0 g 25.4 g 3.1 g	塩尻市の中学生が考えた、こんこんコロッケ。民話がもとになっています。	
15水	むぎごはん	七草雑煮	松風焼き	れんこんサラダ	黒豆	鶏肉、油揚げ、みそ、豆乳、ハム、黒豆	牛乳	にんじん、みつば、こまつな	はくさい、だいにん、かぶ、干しいたけ、ねぎ、えのき、水、キャバツ、れんこん、ホールコーン	米、大麦、玄米団子、パン粉、さとう、黒砂糖	ごま、ノイックマヨネーズ、すりごま	741 kcal 34.6 g 27.1 g 2.2 g	お正月・七草献立 縁起のよい食べ物食べて、今年1年がよい年になりますように。	
16木	丸パン	白菜のミルクスープ	ホキフライ	コールスロー		鶏肉、ホキ	牛乳	にんじん、水菜	しめじ、はくさい、たまねぎ、キャバツ、ホールコーン	コッペパン、米粉、薄力粉、パン粉、さとう	油	620 kcal 29.2 g 23.2 g 2.6 g	ホキってどんな魚かな？	
17金	キムタクごはん	ワカメスープ		ごぼうサラダ	山形りんごゼリー	豚肉、鶏肉、豆腐、ツナルーク	牛乳、わかめ、粉寒天	こまつな、チンゲンサイ、にんじん	キムチ漬、つぼ漬、ねぎ、しめじ、たまねぎ、はくさい、ごぼう、ホールコーン、りんご、ジャス、りんご	米、大麦、さとう	ごま油、ごま、ノイックマヨネーズ	576 kcal 21.7 g 19.0 g 3.1 g	あすどち希望献立 テーマは「体によいメニュー」です。	
20月	セルフおにぎり ゆかりごはん	長いものみそ汁	ホッケの塩焼き	野沢菜あえ	のり	みそ、油揚げ、ほっけ、かつお節	牛乳、手巻きのり	にんじんのざわな漬	たまねぎ、しめじ、ねぎ、キャバツ	米、大麦、ながいも		529 kcal 28.1 g 15.1 g 2.3 g	全国給食週間特別献立 明治22年初めての給食	
21火	ソフト麺	カレー南蛮汁	じゃこと大豆の揚げ	白菜の甘酢あえ	みかん	ちくわ、鶏肉、油揚げ、大豆、ツナルーク	牛乳、揚げちりめん	にんじん、こまつな、ほうれんそう	干しいたけ、たまねぎ、はくさい、だいこん、みかん	ソフト麺、かたくり粉、さとう	油、白いりごま	687 kcal 31.4 g 23.5 g 2.4 g	昭和40年代ソフト麺の給食	

※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



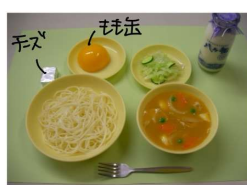
地元食材 例:アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

## 学校給食の歴史



明治22年  
初めての給食



昭和40年  
ソフトめんが登場



大正12年  
シンプルな給食だね。



昭和52年  
戦後この頃から主食としてごはんが出はじめました。箸が登場



昭和29年  
脱脂粉乳やくじわが出た。先われスプーンが登場



昭和62年  
色々な南産品が出るようになりました。



昭和39年  
揚げパンの登場。この時は、さとう味のみでした。



どんな給食が出ていたか話してみよう



どうして給食がはじまったのかな？

学校に通っている子どもたち。全員に栄養がある食事を食べさせたいというおうちの方の願いからはじまりました。



昔の給食は、どう作っていたの？

おうちの方が順番で、学校に来て調理して食べていました。食材も、各家庭からもってきたものをつかっていたようです。



今の給食で大切にされていることは何？

- ① 安全な食生活 → 食中毒がおこらないように衛生管理として給食を作っています。
- ② 給食+食育 → 「ただ食べておわり」ではなく、願いを込めた給食を出し、食育として学びながら食べています。

# 1月こんだてひょう

1月給食目標『きゅうしょくについて かんがえよう』

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栄養- 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 雑穀 砂糖	脂質 油 脂肪		
22 水	むぎ ごはん	すいとん 汁	くじらと 羊のオー ロラ揚げ	かりこり 大根		みそ, 豆腐, 油 揚げ, くじら肉	牛乳	にんじん	しめじ, ねぎ, た まねぎ, はくさ い, しょうが, だ いこん	米, 大麦, 薄力 粉, かたくり粉, 米粉, じゃがい も, さとう	油	625 kcal 25.6 g 18.6 g 2.0 g	昭和27年 くじらの献立	
23 木	抹茶揚げ パン	ポパイの スープ		マセドア ンサラダ		ベーコン, 豆 腐, ハム	牛乳	にんじん, ほ うれんそう	たまねぎ, しめ じ, きゅうり, レモ ン果汁	コッパン, さ とう, じゃがい も	油, オリーブ 油	632 kcal 22.2 g 28.5 g 2.9 g	昭和40年代 揚げパンの献立	
24 金	発芽玄米 ごはん	ごぼうっ こカレー		長いもの 磯和え	りんご	豚ひき肉	牛乳, あおの り	にんじん	にんにく, しょう が, たまねぎ, こ ぼろ, コーンペー スト, キャバツ, リ んご	米, 発芽玄米, はちみつ, 薄力 粉, ながいも	油, 白いりご ま	630 kcal 20.0 g 21.8 g 2.2 g	やまっち給食 地元食材を使った 現代の献立	
27 月	むぎ ごはん	よせなべ	手作りさ つまあげ	切り干し 大根サラダ		たら, 鶏肉, 焼 き豆腐, たらす り身, ツナルーク	牛乳	にんじん, こ ねぎ, こまつ な	はくさい, しめ じ, ねぎ, レモン 果汁, ごぼう, 切 干しだいこん	米, 大麦, しら たき, 薄力粉, かたくり粉, さ とう	白いりごま, 油	579 kcal 28.9 g 17.3 g 1.5 g	鍋もの第2弾は, 「寄せ鍋」。どんな鍋 でしょう?	
28 火	五目やきスパ			海藻 サラダ	アップルケ ーキ	豚肉, いか, ハム, 卵	牛乳, あおの り, 海草ミツ クス	にんじん, 青 ピーマン, 水 菜	しめじ, たまね ぎ, もやし, キャバ ツ, りんご	スパゲッティ, 薄力粉, さとう	油, ごま油, バ ター	632 kcal 26.8 g 22.0 g 2.9 g	収穫してから時間 がたったりんごは, 加工して食べるこ ともできます。	
29 水	むぎ ごはん	かきたま 汁	さばのね ぎみそ焼	五目 きんぴら	みかん	卵, さば, 赤み そ, さつま揚げ	牛乳	にんじん, ほ うれんそう	たまねぎ, はく さい, ねぎ, こぼ ろ, みかん	米, 大麦, かた くり粉, さとう, つきこんにゃく	油	621 kcal 29.0 g 18.3 g 3.0 g	箸が上手に使える と、お魚をきれいに 食べられます。	
30 木	コッパン	ポーク ビーンズ	オープン オムレツ	糸寒天の サラダ		豚肉, 大豆, 卵, ハム, 豆乳, ツ ナルーク	牛乳, 糸寒天	にんじん, こ ねぎ, ほうれ んそう	たまねぎ, キャバ ツ	コッパン, じゃがいも, さ とう	油, ごま油, 白いりごま	662 kcal 33.9 g 25.9 g 2.8 g	長野県には、寒さを 利用して作る食品 があります。	
31 金	むぎ ごはん	山形まめ マメみそ 汁	塩 からあげ	白菜のの り酢あえ	いよかん	みそ, 豆乳, 油 揚げ, 鶏肉	牛乳, あおの り, のり	かぼちゃ, こ まつな, にん じん	しめじ, だい こん, ねぎ, にん にく, しょうが, はく さい, もやし, い よかん	米, 大麦, なが いも, かたくり 粉, 米粉	油, ごま油, 白すりごま	667 kcal 26.6 g 26.0 g 2.1 g	ちょっと変わった名 前のみそ汁。なぜこ の名前がついたの でしょう?	

※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: アスバラガス(太字斜め)

を表しています。

## 給食おすすめレシピ

### ～塩からあげ～

**材料** (4人分)

- とりもも肉 50g×4切
- ガラムマサラ 1/2g
- にんにく 1片
- 生姜 1/2g
- 塩 ふたつまみ
- 酒 小さじ2
- 片栗粉 適量
- あげ油 "
- 青のり 1/2g

**作り方**

- 野菜を洗いおろす
- 下味をつける
- 揚げる
- 青のりをかきまぜて盛り

### ～白菜のワナム煮～

**材料** (4人分)

- 玉ねぎ 80g
- にんにく 30g
- 白菜 120g
- ホイルコーン 20g
- 牛乳 130cc
- コンソメ 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- ゴシヨ 1/2g
- 白ワイン 1/2g
- ほうれん草 30g
- 米粉 大さじ1

**作り方**

- 野菜を洗い切る
- 煮る
- 味付けして盛り

### ～豚肉のキムチ炒め～

**材料** (4人分)

- 豚もも肉(3切) 140g
- にんにく 1片
- 油 小さじ1
- もやし 40g
- キャバツ 80g
- 玉ねぎ 80g
- キムチ漬け 60g
- にら 20g
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- オリーブオイル 小さじ1/2
- 片栗粉 小さじ2

**作り方**

- 野菜を洗い切る
- 炒める

### ～長いものいそあえ～

**材料** (4人分)

- 長いも 120g
- キャバツ 80g
- きゅうり 40g
- しょうゆ 小さじ2
- す 小さじ1
- 青のり 1/2g
- 白ごま 小さじ1

**作り方**

- 野菜を洗い切る
- 調味料を合わせる
- 味のねて盛り

給食では野菜をゆが  
めが、ご家庭では  
生のままでもおいしく召  
あがれます。