

2月こんだてひょう

2月給食目標『食べ物と健康について考えよう』

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	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
3月	むぎごはん	とんじる	いわしの かばやき	キムチ サラダ	ふくまめ		みそ、豚肉、い わし、ふくまめ	牛乳、角刻み のり	にんじん、こ まつな	たまねぎ、ごぼ う、ねぎ、だい こん、キャベツ、キム チ漬け	米、大麦、じゃが いも、つきこん にやく、かたく り粉、米粉、さとう	油、ごま、ごま 油	647 kcal 27.6 g 22.0 g 2.1 g	節分献立 節分は冬の終わりの 日です。豆をまいて、 おにぎを追い払います。
4火	中華麺	辛みそ スープ		大根と 水菜の サラダ	チョコ ケーキ		豚肉、みそ、卵、 豆乳	牛乳、揚げち りめん	にんじん、チ ンゲンサイ、 水菜	しょうが、にんに く、きくらげ、も やし、はくさい、 ホールコーン、ね ぎ、だいこん、 キャベツ	中華めん、チヨ コチップ、薄力 粉、さとう	ごま油、ごま バター	600 kcal 26.0 g 18.1 g 2.5 g	めんの中には、スープ を残すと減塩につな がります。
5水	むぎ ごはん	肉団子 スープ	厚揚げの にんじん みそがけ	おかか あえ			鶏肉、糸かま ぼこ、厚揚げ、 豚肉、みそ、か つお節	牛乳	にんじん、こ まつな	しょうが、はくさ い、たけのこ水 煮、しめじ、ねぎ、 もやし、キャベツ	米、大麦、かた くり粉、さとう	油	607 kcal 29.3 g 21.9 g 2.1 g	肉団子を食べるとき に、箸で突き刺してい ませんか？
6木	コッパ パン	冬野菜の コトコト 煮	シーフード グラタン	レモン ドレ サラダ	いちご ジャム		うずら卵、鶏 肉、えび、ほた てがし、豆乳	牛乳、チーズ	にんじん、ブ ロッコリー、水 菜	たまねぎ、はくさ い、しめじ、コー ンペースト、キャベツ、 だいこん、ホール コーン、レモン果 汁、いちごジャム	コッパパン、ペ ンネ、米粉、パン 粉、さとう	★有塩バ ター、油	697 kcal 33.1 g 24.2 g 3.1 g	牛乳・バター・米粉で ホワイトルウが作れま す。
7金	むぎ ごはん	中華 スープ	いかと じゃがい ものフリ スがらめ	海藻ツナ サラダ	ぼんかん		鶏肉、いか、ツ ナルーク	牛乳、海草 ミックス	にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、しめ じ、しょうが、に んにく、ねぎ、 キャベツ、きゅう り、ぼんかん	米、大麦、マロ ニー、じゃがい も、かたくり粉、 米粉、さとう	油、ごま油、ご ま	616 kcal 22.2 g 18.4 g 2.3 g	みかんに色々な種 類があります。ぼんか んは、香りが強いのが 特徴です。
10月	キムタク ごはん	なめこ汁	鶏肉の からあげ	春雨 サラダ	みかん		豚肉、みそ、豆 腐、鶏肉、ハム	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	キムチ漬け、つぼ 漬け、ねぎ、はく さい、なめこ、に んにく、しょうが、 キャベツ、みかん	米、大麦、米粉、 かたくり粉、マ ロニー、さとう	ごま油、油、ご ま	707 kcal 30.4 g 25.6 g 3.5 g	6-2希望献立 テーマは「バランス を考えた献立」で す。
12水	むぎ ごはん	ムーミン 谷のロビ ケイット	かれの カレー焼	大根 サラダ			鮭、かれの、糸 かまぼこ	牛乳、生ク リーム	にんじん	しめじ、はくさい、 たまねぎ、ホール コーン、だいこん、 キャベツ、えだま め	米、大麦、さとう	油	526 kcal 28.8 g 14.7 g 2.0 g	おいしいお話の日 献立① 『ムーミン谷の冬』に 出てくるスープです。
13木	食パン	白菜と 卵の スープ	ハリーの シエパ ーズパイ	枝豆の マリネ			鶏肉、卵、豚肉、 ツナルーク	牛乳、わかめ	にんじん、水 菜	はくさい、たまね ぎ、にんにく、しめ じ、えだまめ、も やし	食パン、かたく り粉、じゃがい も、米粉、さとう	バター、オ リーブ油	649 kcal 30.0 g 26.6 g 2.9 g	おいしいお話の日 献立② 『ハリーポッター シリー ズ』に出てくるシエパ ーズパイです。
14金	むぎ ごはん	雪窓 おでん	大豆の 磯あげ	長いもの ごまサラ ダ			さつま揚げ、ち くわ、うずら 卵、大豆、ツナ ルーク	牛乳、結びこ んが、揚げち りめん、あお のり	にんじん	だいこん、きゅう り、キャベツ	米、大麦、板こん にやく、かたく り粉、米粉、なが いも、さとう	油、ごま	605 kcal 27.9 g 20.2 g 2.6 g	おいしいお話の日 献立③ おでんの中のぶるぶる したもって何か？

※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。

栄養バランスがよい食事は、どう考えているの？

2学期末から3学期にかけて、5、6年生が家庭科の授業で「栄養」について学んでいます。山形小学校のみなさんが元気に大きくなれるように、毎日の給食を、栄養教諭の斉藤が考えているので、どう考えているか、授業で話しました。家庭の食事にも生かせるので、紹介します。

① お皿(料理)で考える



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
3月	むぎ ごはん	とんじる	いわしの かばやき	キムチ サラダ	ふくまめ	

南立表もお皿を示しています。

② 3つの食品グループ(食品)で考える

あか	みどり	さいろ
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	ビタミン	炭水化物
無機質	無機質	脂質
肉、魚、卵、大豆	色のこい野菜	米、小麦、じゃがいも、つきこんにやく、かたくり粉、米粉、さとう
みそ、豚肉、いわし、ふくまめ	にんじん、こまつな	油、ごま、ごま油
牛乳、角刻みのり	たまねぎ、ごぼう、ねぎ、だいこん、キャベツ、キムチ漬け	
豚肉、みそ、卵、豆乳	しょうが、にんにく、きくらげ、もやし、はくさい、ホールコーン、ねぎ、だいこん、キャベツ	中華めん、チョコチップ、薄力粉、さとう
牛乳、揚げちりめん	にんじん、チンゲンサイ、水菜	ごま油、ごまバター
鶏肉、糸かまぼこ、厚揚げ、豚肉、みそ、かつお節	にんじん、こまつな	油
牛乳	しょうが、はくさい、たけのこ水煮、しめじ、ねぎ、もやし、キャベツ	米、大麦、かたくり粉、さとう
にんじん、チンゲンサイ	キムチ漬け、つぼ漬け、ねぎ、はくさい、なめこ、にんにく、しょうが、キャベツ、みかん	
にんじん	しめじ、はくさい、たまねぎ、ホールコーン、だいこん、キャベツ、えだまめ	米、大麦、さとう
にんじん、水菜	はくさい、たまねぎ、にんにく、しめじ、えだまめ、もやし	食パン、かたくり粉、じゃがいも、米粉、さとう
にんじん	だいこん、きゅうり、キャベツ	米、大麦、板こんにやく、かたくり粉、米粉、ながいも、さとう

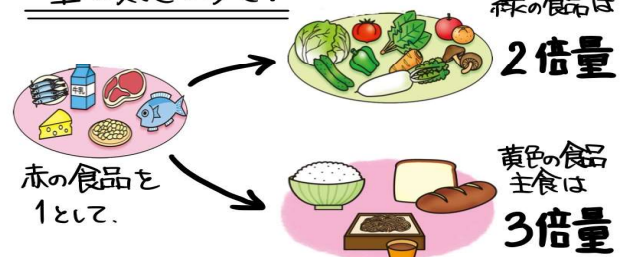
料理に入っている食品を体の中での働きごとに、3つの色で分けます。何がどの色に入るかを覚えると、1食の中に3つの色が入っているか確かめることができます。分かりにくいものは、何で作られているか、考えると答えが分かります。

(例) 豆腐は大豆から作られるので、赤の食品



人間は○○の食べ物で健康に生きていくというものはありません。だから、どんな風に食べればよいか研究しました。それを、小中高の家庭科で学んでいきます。

量も気をつけて!



2月こんだてひょう

2月給食目標『食べ物と健康について考えよう』

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 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 芋 砂糖	脂質 油 脂		
17月	むぎ ごはん	きりたん ぼ鍋	納豆みそ	切り干し 大根のご まネズサ ラダ	いちご		たら、鶏肉、焼 き豆腐、豚肉、 挽きわり納 豆、みそ、ハム	牛乳	にんじん、こ まつな	はくさい、えのき たけ、まいたけ、 ねぎ、しょうが、切 干しだいこん、 キャベツ、いちご	米、大麦、きりた んぼ、さとう	油、ノイックマ ネズ、ごま	643 kcal 24.8 g 21.8 g 2.0 g	なべだい だん 鍋第3弾 きりたんぼ鍋はどこ の県で食べられてい るでしょうか？
18火	きしめん	みそきし めん汁	カレー肉 まん	かみかみ サラダ			鶏肉、油揚げ、 みそ、卵、豚肉、 さきいか	牛乳、干ひじ き	にんじん、ほ うれんそう	たまねぎ、しめ じ、はくさい、ね ぎ、だいこん、キャ ベツ、えだまめ	きしめん、薄力 粉、さとう	油	673 kcal 30.3 g 20.9 g 2.6 g	手作り給食が自 慢の山形の給食。 今回は肉まんを作 ります。
19水	むぎ ごはん	かす汁	鶏肉と長 いもの甘 辛がらめ	糸寒天の サラダ	りんご		鮭、油揚げ、み そ、鶏肉、ツナフ レク	牛乳、糸寒天	にんじん、こ まつな、水菜	だいこん、ねぎ、 しめじ、もやし、 キャベツ、りんご	米、大麦、かたく り粉、米粉、なが いも、さとう	油、ごま油、ご ま	713 kcal 31.1 g 26.3 g 2.0 g	やまっち給食 かす汁は、お酒を造る ときに出る酒粕を入れ た汁物です。
20木	ピザト ースト	コーンク リーム スープ		春雨 サラダ	いちご クレープ		ベーコン、鶏 肉、ハム	牛乳、チー ズ、脱脂粉乳	青ピーマン、 にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、ホール コーン、コーン ペースト、キャバ ツ	食パン、米粉、マ ロニー、さとう、 いちごクレー プ	バター、ごま 油、ごま	729 kcal 27.5 g 27.2 g 3.0 g	6-1希望献立 テーマは「思い出の 給食」です。
21金	いなり ごはん	長いも入 りみぞれ 汁	いなだの 照り焼き	白菜のご ま和え			豚肉、油揚げ、 鶏肉、いなだ	牛乳	にんじん、こ まつな、ほう れんそう	干しいたけ、ご ぼう、しめじ、だい こん、しょうが、も やし、はくさい	米、ながいも、つ ぎこんにやく、 かたくり粉、さ とう	ごま	657 kcal 34.1 g 27.4 g 3.0 g	この時期に降るみぞ れに見立てて、大根 おろしをいれた澄ま し汁です。
25火	スパゲ ティー	ミート ソース	じゃがた らチーズ焼	大根とほ たてのご まサラダ			豚肉、大豆、か らしめんたい こ、たらこ、ほ たてフレーク	牛乳、チー ズ、わかめ	にんじん	しょうが、にんに く、たまねぎ、しめ じ、きゅうり、だい こん	スパゲッティ、 さとう、じゃが いも	油、ノイックマ ネズ、ラー油、 ごま	672 kcal 30.5 g 24.7 g 2.7 g	芋類を食べること で、ビタミンCや食物 繊維をとることがで きます。
26水	発芽玄米 ごはん	冬野菜 カレー	チキンの パン粉焼	ひじきの サラダ	でこぼん		豚肉、鶏肉、ツ ナフレーク	牛乳、干ひじ き	にんじん、こ まつな	にんにく、しょう が、たまねぎ、れ んこん、だいこん、 しめじ、キャベツ、 デコポン	米、発芽玄米、 薄力粉、パン粉	油、ノイックマ ネズ、ごま油	780 kcal 32.5 g 33.1 g 2.3 g	冬野菜は、体を温め る効果があります。
27木	米粉パン	コーンポ タージュ	鮭のタル タルソー ス焼	コーンブ ロッコ リーサラ ダ	ぶどう ゼリー		ベーコン、鮭	牛乳、生ク リーム、粉寒 天	ブロッコリー	たまねぎ、ホール コーン、コーン ペースト、キャバ ツ、ぶどうジュ ース	米粉パン、米粉、 パン粉、さとう、 ナタデココ	油、タルタル ソース	732 kcal 35.8 g 28.3 g 2.7 g	6-3希望献立 テーマは「思い出の 給食」です。
28金	むぎ ごはん	春雨 すまし	大根の べっこう 煮	ヨーグル ト			鶏肉、卵、豚肉	牛乳、ヨーグ ルト	にんじん	しめじ、はくさい、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ、だい こん	米、大麦、マロ ニー、さとう	油	620 kcal 28.6 g 19.3 g 2.2 g	大根がべっこう色に なるまで給食室で煮 ます。味が染みてお いしいですよ。

※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。

給食おすすめレシピ

~手作りさつまあげ~

材料 (4人分)

- たらすりみ 160g
- ごぼう 30g
- 人参 30g
- こねぎ 20g
- 薄力粉 大さじ2
- かたくり粉 大さじ1
- 白いごま 小さじ1
- 揚げ油 適量

作り方

- 野菜を洗い切る
- タネをつくり、小判形にする
- 揚げて、でき上がり

鍋に油を入れ熱し。
②を揚げてでき上がり

① 野菜を洗い切る

② タネをつくり、小判形にする

ボールに油以外全入れよく混ぜ、
小判形にする

③ 揚げて、でき上がり

①の手間はかかりませんが、
シンプルな材料でつくれ
好。揚げては、外側
がカリッとし、中はふわ
ふわで、とてもおいしいです
よ。

~厚あげのカレーそば炒め~

材料 (4人分)

- とりひき肉 80g
- にんにく 1片
- 生姜 1/2マ
- サラダ油 小さじ1
- 玉ねぎ 100g
- 人参 50g
- しめじ 20g
- 厚あげ 160g
- にら 10g
- みりん 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1
- 塩 1/2マ
- さとう 小さじ1
- カレー粉 小さじ1
- とりがらすの素 小さじ1
- 片栗粉 小さじ2

作り方

- 材料を切る
- 炒める
- 厚あげを温める
- ②に味付けし、③を加える
- 水と片栗粉を入れ、でき上がり

フライパンに油をひき、生姜、
にんにくを入れ炒め、とり
ひき肉を入れよく炒める

厚あげを耐熱皿におし、
500wでレンジ1分温める

②の玉ねぎが柔らかくなったら、
④の調味料を入れ、⑤の厚あげ
を加える。