

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます 地産地消ウィーク:9日~13日 下線:統一メニュー 倍額献立:13日	材料名と体のはたらき						ひとくちメモ・れんらく ←このマークがある日は「エコベジの日」 ★マークは「エコベジ食材」	エネルギー 初級 小学校 中学校
		熱や力になるもの(速い)		体をつくるもの(あか)		体の調子をととのえるもの(みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚海草牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
2月	ごはん・じゃがいもと生揚げのみそ汁 鶴岡産いなだの四川風 切り干し大根の煮物	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	なまあげ みそ いなだ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ しょうが だいこん しいたけ えだまめ	大根の保存食として考えられたものが切り干し大根です。日に当てて干すことで、生の大根よりもカルシウム、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2が多くなります。奥歯でよくかんで味わって食べましょう。	643 786
3月	【ひなまつり献立】 ごはん・白玉だんご汁 だだちゃ豆入り五目ちらしの具 手作りの鶴岡産甘酒プリン	ごはん しらたま さとう あまざけ		とりにく なるこ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう かんでん	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ごんにゅく しいたけ だけ のこ わらび だだちゅまめ	甘酒は「のむ点滴」といわれるほど栄養豊富で、疲労回復やおなかの調子を整えてくれたり、美容効果が期待できる飲み物です。今日の甘酒プリンに使用した甘酒は、地元産の業者さんが給食用に提供してくださいます。お米のつぶつぶも感じながら食べてください。連絡…プリンカップは教室で切り離してからおぼんの上に配膳してください。	608 725
4月	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁 かつおカツ・バックソース 野菜のごま和え	ごはん さとう パンこ ごま でんぷん	あぶら ごま	とうふ あぶらあげ みそ かつお	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし はくさい たまねぎ しょうが	ごまは、仏教伝来とともに日本に伝えられました。ごまにふくまれているレシチンは、記憶力や集中力を高めてくれます。また、良質なたんぱく質が筋肉や血液をつくって貧血を予防したり、体や脳の疲労回復にも役立ちます。	592 718
5月	黒パン・煮込みうどん 棒きょうざ ココロポテトサラダ	パン くろざとう うどん じゃがいも パンこ でんぷん さとう ごま ごま	マヨネーズ	なるこ ふたにく あぶらあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	黒パンは黒砂糖を使用したパンです。サトウキビから上白糖をとりだした後の蜜を煮詰めてできたのが黒砂糖で、独特の風味があり、上白糖よりもミネラルを多くふくんでいます。	660 829
6月	【受験生応援献立】 ごはん・キャベツのみそ汁 山形県産れんこんメンチカツ・バックソース 芽ひじきの煮つけ	ごはん さとう パンこ ごま ごま	あぶら	あぶらあげ みそ ふたにく だいす さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	えのきだけ キャベツ★ ごんにゅく れんこん たまねぎ	今日は受験生応援献立です。れんこんメンチカツで「見通しがよく(れんこん)受験に勝つ(カツ)」の思いをこめてみました。前日は早く寝てしっかり体を休め、本番ではうまてのがんばりを存分に発揮してくださいね。	617 728
9月	ごはん(鶴岡産つや姫)・肉じゃが 鶴岡産わらさの香味焼き 大根みそマヨサラダ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	ふたにく わらさ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごんにゅく たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	じゃがいもにはチロシナーゼという酵素がふくまれていて、血の流れをよくしてくれる働きがあります。ほかに、のどや鼻の粘膜を強くしてくれるビタミンCも豊富です。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているので、火を通してもちわれにくい特徴があります。	652
10月	豚キムチ丼(ごはん・豚キムチ丼の具) 生揚げとわかめのみそ汁 肉シュウマイ(小2こ・中3こ)	ごはん じゃがいも さとう パンこ でんぷん ごま	あぶら ごまあぶら ごま	なまあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし はくさい だいこん ねぎ しょうが	キムチは韓国語で「つけもの」という意味で、種類は200以上あるといわれています。キムチには、新陳代謝をよくしたり、体脂肪を燃焼させたり、腸内の善玉菌を増やしたりと優れたパワーがあります。	598 747
11月	ポークカレー(麦ごはん・カレー) ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも	バター カレーウ あぶら	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご キャベツ★	牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品にはカルシウムが多くふくまれています。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために必要な栄養素です。ほかに、イライラを防いで心を落ち着かせる働きもあります。	648 781
12月	山形米パン・白菜とベーコンのスープ ほうれん草オムレツ スパゲッティミートソース	パン こめ スパゲッティ でんぷん	バター あぶら	ベーコン ふたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パプリカ ほうれんそう	はくさい マッシュルーム にんにく たまねぎ	楽しい雰囲気ですと食事をするとき栄養の吸収もよくなります。みなさんはこの1年間、マナーを守ってクラスの仲間や先生と楽しく食事することができましたか?みんなが気持ちよく食べることができるようなマナーを身につけていきましょう。	592 766
13月	【卒業祝い特別献立(倍額)】 ごはん(鶴岡産雪若丸)・ほうれん草のスープ 鶏肉の朝鮮焼き キムチサラダ・お祝いチョコケーキ	ごはん さとう ごま みずあめ	あぶら ごまあぶら ごま ココア	ベーコン とうふ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ★ もやし きゅうり	今日は卒業祝い献立です。小学6年生、そして中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからも食べることを楽しんで、元気で充実した毎日を送ってくださいね。中学3年生のみなさん、9年間給食を食べてくれてどうもありがとうございました!	613 727
16月	コーン入り三色そばろ丼(ごはん・三色そばろ) 小松菜のみそ汁 のり塩ポテトコロッケ	ごはん さとう じゃがいも パンこ ごま ごま	あぶら	なまあげ みそ ふたにく だいす	ぎゅうにゅう あおのり	ごまつな	もやし ねぎ しょうが たまねぎ コーン えだまめ	みそは、大豆や米、麦などの穀物に、塩とこうじを加えて発酵させてつくる発酵食品で、日本の伝統的な食品のひとつです。給食では2種類のみそを混ぜてみそ汁をつくっています。	629

参考:全国学校給食協会「学校給食」 ※都合により献立や食材が変更になる場合があります。

1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食の前をしっかり手を洗えましたか?
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいざつができましたか?
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか?
食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか?
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか?
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか?
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を食べることができましたか?
よくできた…5点
まあまあ食べた…3点
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか?
とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

計算式

[] = [] 合計 [] 点

35点~40点…よくがんばりました!
すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

25点~34点…よくできました!
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

15点~24点…もう少しがんばろう!
給食の時間、楽しくすごせていますか? 次は、「これだけががんばろう!」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

0点~14点…もっとがんばろう!
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにいきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!

めいろのこたえ

ご卒業おめでとうございます