



6年生が考えた献

幸生小学校からのメッセージ

お正月のお祝い料理ということでメニューを考えました。「からかい煮」をお正月に食べることは、鮮魚が手に入りやすかった山形県内陸特有の食文化です。上手に保存した食品で食卓を彩る、昔の人の知恵が存分に生かされている献立です。大切に受け継いでいきたいですね。お雑煮は全国どこでもお正月の定番ですが、具が地域によってまったく違います。調べてみるのもおもしろいと思います。

寒河江小学校からのメッセージ

テーマは”がっつり食べてかせ予防”です。がっつりというひびきがぴったりのソースかつ丼をメインに、ビタミンCたっぷり、野菜たっぷりのメニューを考えました。キムチスープは体をあつためてくれる効果もあって、おすすめです。



給食の歴史をふりかえって…

2学期に「給食の歴史を探ろう」というねらいで、年代ごとの様々な料理をいただきました。明治22年ころの献立のおにぎりがでのことです。給食時間に調理師さんが6年生の教室を訪問しました。「全校生の分のおにぎり、調理師さんが握ったのですか？」と質問しました。調理師さんが「1つ、1つにぎったによ」と答えると、6年生全員驚きました。「おにぎり、おいしいです。ありがとうございます」の言葉に調理師さんは、腕と手が疲れていたのですが、とてもうれしくなりました。給食の歴史を知り、食べものを大切にすること、作ってくれる人に感謝する心を勉強した1週間になったなあと思いました。

あさひのこ

No. 195



ねらい	日曜	予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱や力のもとになる	あかのなかま からだをつくるもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	16 (月)	ごはん 牛乳 みそあじたまごやき あさづけ <u>なっとうじる</u> いちご	ごはん さとう	牛乳 たまご みそ とうふ なっとう あぶらあげ	ほうれんそう はくさい きゅうり にんじん いもがら せり ごぼう こんにゃく だいこん いちご
	17 (火)	しよくパン マーシャルビーンズ 牛乳 フィレオチキン わふうサラダ <u>県産はくさいのスープ</u>	パン あぶら ごま マシュルビーンズ	牛乳 とりにく かまぼこ ベーコン	ブロッコリー キャベツ たまねぎ はくさい にんじん コーン
	18 (水)	ごはん 牛乳 <u>からかいに</u> <u>県産はくさいおかかあえ</u> <u>ぞうに みかん</u> 【幸生小5年生作成献立】	ごはん もち さといも	牛乳 エイ とりにく あぶらあげ	はくさい あおな にんじん ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう ぜんまい みかん
	19 (木)	ごはん 牛乳 いかかつごまフライ <u>県産だいたすとこんぶのもの</u> だいこんじる	ごはん パンこ ごま あぶら さとう	牛乳 いか だいたす こんぶ さつまあげ みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ
	20 (金)	ごはん 牛乳 まつかぜやき いそべあえ <u>県産えのきのみそしる</u> デザート	ごはん パンこ ごま あぶら デザート	牛乳 とりにく おから たまご みそ のり とうふ	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん えのき ねぎ
かせに負けない食事をしよう	23 (月)	ごはん 牛乳 <u>さばしおやき</u> ごもくきんぴら たまねぎじる	ごはん あぶら ごま	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ あおな
	24 (火)	<u>県産こめこのピピンめん</u> 牛乳 シュウマイ ポンカン	こめこめん あぶら ごまあぶら でんぷん ごま さとう	牛乳 ぶたにく たまご	しいたけ あおな にんじん ポンカン
	25 (水)	<u>ソースかつどん</u> 牛乳 <u>ゆでやさいサラダ</u> <u>キムチはるさめスープ</u> はちみつレモンゼリー 【寒河江小6年生作成献立】	ごはん パンこ あぶら さとう ラード はるさめ	牛乳 ぶたにく ベーコン	ブロッコリー コーン きゅうり はくさい いら ねぎ
	26 (木)	ごはん 牛乳 べにざけやき キャベツのかおりあえ <u>県産ねぎをつかったすまやきふう</u> に	ごはん さとう	牛乳 べにざけ きゅうり やきどうふ	キャベツ あおな にんじん ねぎ こんにゃく えのき しゅんぎく
27 (金)	ごはん じゃこふりかけ 牛乳 ベーコンエッグ ブロッコリーサラダ あおなじる <u>いちごヨーグルト</u>	ごはん ごま あぶら	牛乳 ちりめん あおのり たまご ベーコン みそ あつあげ ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ あおな しめじ ねぎ	
よくかんで食べよう	30 (月)	ごはん 牛乳 こんさいコッコケ(ソース) ちぐさあえ ふうのみそしる <u>あおのりごさかな</u>	ごはん パンこ じゃがいも あぶら さとう ごま ふう	牛乳 あぶらあげ みそ にほし あおのり	ごぼう まいたけ あおな もやし にんじん しいたけ だいこん ねぎ
	31 (火)	<u>ホットドッグ(コッパン ウィナー ケチャップ)</u> 牛乳 ポテトサラダ カレーミルクスープ	コッパン じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ウィナー チーズ ベーコン	にんじん きゅうり コーン たまねぎ まいたけ

※献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。