

9/22(金)  
の給食は

# 寒河江の日

粟刈の秋です。

学校給食では、  
地場産物を積極的に  
取り入れています。地域の  
産物に目を向けるとともに、  
おいしいふるさとの味覚を  
味わいましょ。

特に、22日は、給食で  
使う食材のほとんどが  
寒河江産です。

こんだて



ゆかりごはん

牛乳



もって葉のおひたし

芋煮

里芋(つるり)

牛肉

ねぎ

とうふ

ごぼう

こんにゃく

さくらんぼゼリー

寒河江産はえめき 100%

寒河江産 もてのほか

寒河江産

寒河江産

寒河江産

寒河江産

西村山地区

山形県産

(※) JAさかえ西村山・女性部の皆さんの  
寒河江の大豆がたくさん入っている。  
ゆでてつくりのとうふです。

他にも、20日 秘伝豆の枝豆や  
27日 梅干しを予定しています。

(※) **地産地消**とは?

『地域でとれた、農林水産(畜)産物を  
(寒河江・西村山地区) (野菜・果物・米・肉など)  
その地域で消費すること。』

食文化 ☆

- ①安心・安全 — 誰が作られたかわかる。
- ②新鮮 — とれたての完熟の味を味わうことができる。
- ③食文化の継承 — 食文化の由来や味を親→子→孫へとつなぐことができる。
- ④環境に良い。 — 黒・減農薬にこだわりやすく、水・土・大気を汚さない。

## 6年生が考えた献立 給食に登場!

市内の11校の各小学校の6年生が、  
おらいに考えたこんだてを考えて  
くれました。9・10・11・12・1・2月の  
5ヶ月間にわたって、登場しますので。  
9月は、白岩小学校と、南部小学校です。

6年生からの  
メッセージ

白岩小学校

献立のおらい。  
鉄分のばらつきをしよう。

今まで、鉄分のことは考えたことが  
なかったけど、考えると、たくさんできて、組み  
合わせるのが、むずかしかったです。果物は  
また、暑い時期なので、冷たいうけにしました。  
中学生になると、弁当なので、献立を  
作成して、勉強になりました。



「なまみあんかけ」  
を、魚ぎらいの  
Rくんが、おかわりを  
して食べていた。

びっくりして、近づいてみると、

「ホク、ツナ 特産、なんだ!」と  
ニコニコ顔で、おいしそうなお声。  
うれしい、甚だしいです。  
周りの子が、「ツナじゃないよー」と  
言うと、首をかしげている。  
甚だしいが重なる、魚ぎらいが克服  
できるというなまと思えます。

南部小学校

献立のおらい。  
はしを正しく持ち  
上手に使う。

はしを上手に使う練習になるような献立を一生懸命考えました。  
豆、豆腐、うどんなどの食材をみんなでお出し合って考え  
ましたが、組み合わせが、むずかしかったです。

(こんだては、ウラ面を、ご覧ください。)



# 9月給食だよ!

きいろのなかま：熱や力のもとになるもの あかのなかま：血や肉や骨をつくるもとになるもの みどりのなかま：体の調子をととのえるもの  
 ねらいにそったこんだてには、アンダーラインがひいてあります。 ※ 郷土料理・特産物を味わおう。 寒河江市立南部小学校

献立の ねらい	日 曜	よていこんだてめい	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
※	1 (金)	<u>ごはん</u> 牛乳 あつやきたまご オイスターソースいため キムチスープ なし	ごはん あら	牛乳 たまご ぶたにく とうふ	けのこ ビーマン ほうさい いけい ねし
鉄分の はたらきを 知ろう	4 (月)	<u>ごはん</u> のりのつくだに 牛乳 やきししゃも ビーフンのカレーいため きのこじる	ごはん ビーフン あぶら	牛乳 ししゃも わかめ ぶたにく とうふ のり	ビーマン こんじん キャベツ えまねぎ まいけ いけい えのき しめじ みつば
	5 (火)	くろパン レーズクリーム 牛乳 ブロッコリー あつあげいりエビチリ キャベツとベーコンのスープ	くろパン レーズクリーム さとう でんぶ	牛乳 あつあげ エビ うすら ベーコン	けのこ えまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ こんじん
	6 (水)	<u>ごはん</u> 牛乳 さけのみそマヨネーズやき ひじきいりに もやしじる きょうほうゼリー	ごはん マヨネーズ こま あぶら さとう せり	牛乳 さけ ひじき あぶらあげ さつまあげ	こんじん ちやし ほうれんそう こんかく
	7 (木)	キャロットパン 牛乳 ウィンナー コーンサラダ <u>あさりのチャウダー</u>	キャロットパン あら パー じゃがいも コンスターチ	牛乳 ウィンナー ハム あさり	コーン キャベツ きょうり こんじん えまねぎ アスパラ みかん
	8 (金)	「 <u>白岩小学校</u> 6年生のこんだて」 いりこなめし 牛乳 ほうれんそうのおひたし ライチ ぶたにくとレバーのケチャップみそに とうふスープ	ごはん でんぶ あら さとう	牛乳 いりこ ぶたにく みそ レバー チーズ とうふ	こんじん コーン いんげん いか ほうれんそう いけい ねぎ うけ
はこぎ 正しく 持つて 上手に 使おう	11 (月)	振替休業日 (9/9の分)			
	12 (火)	パン 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ <u>コーンスープ</u> ミニトマト	メロンパン パンこ マカロニ マヨネーズ	牛乳 ぶたにく たまご ツナ	えまねぎ きょうり こんじんキャベツ コーン チンゲンサイ えまねぎ しめじ ミニトマト
	13 (水)	せきはん ごましお 牛乳 からかいに おひたし <u>じゅんさいじる</u>	ごはん	牛乳 あずき からかい サクラエビ とりにく	きく ほうれんそう ちやし だいこん じゅんさい しめじ みつば
	14 (木)	スパゲッティ 牛乳 かいそうサラダ ぶどう <3年オードブル給食 4年弁当の日>	スパゲッティ パター あぶら	牛乳 ベーコン	マッシュルームエリンギしめじ えまねぎ トマト パセリ ブロッコリーきょうりみかんコーンぶどう
	15 (金)	さがえ 寒河江まつり 休業日			
郷土料理・ 特産物を 味わおう	18 (月)	いろいろ ひ 敬老の日			
	19 (火)	<u>ごはん</u> 牛乳 コロッケ ソース きんぴらごぼう あおなじる ミニトマト	ごはん コロッケ あぶら こま	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	しめじ ごぼう こんじん ビーマン ほうれんそう ねぎ ミニトマト
	20 (水)	給食なし (就学時検診のため4校時限)			
	21 (木)	「なんぶ小学校 6年生のこんだて」 さんさいうどん 牛乳 あげどうふのにんじんみそ きゃべつのごまかけ てづくりプリン	うどん こむぎこ ごま でんぶん プリン	牛乳 とりにく あぶらあげ なると とうふ だいず	わらび けのこ あず こんじん ねぎ キャベツ きょうり だいこん
	22 (金)	「 <u>寒河江の日</u> 」 ゆかりごはん 牛乳 いもに もってぎくもおひたし さくらんぼゼリー <1年弁当の日>	ごはん さといも さとう ゼリー	牛乳 ぎゅうにく とうふ	しそ きく ほうれんそう ねぎ ごぼう
炭水化物の 働きを 知ろう	25 (月)	<u>カツカレー</u> 牛乳 キャベツとわかめのしょうがあえ ひでんまめ	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン	牛乳 わかめ ぶたにく チーズ ひでんまめ	こんじん えまねぎ ぶくばく じゃがいも しょうが
	26 (火)	<u>やきそばロール</u> (コッペパン・やきそば) 牛乳 ブロッコリーサラダ ワンタンスープ カルピスゼリー	コッペパン ちゅうかめ ん ワンタン ゼリー	牛乳 ハム ぶたにく	こんじん ビーマン えまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー ちやし いけい ねぎ
	27 (水)	<u>ごはん</u> うめぼし 牛乳 にくじゃが あさづけ なめこじる アーモンドごさかな <6年修学旅行>	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	うめ こんじん えまねぎ いんげん キャベツ きょうり けのこ ねぎ
	28 (木)	メロンパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ はるさめサラダ かぼちゃのポターージュ<6年修学旅行>	メロンパン はるさめ あぶら さとう	牛乳 たまご ハム ベーコン	ほうれんそう きょうり きくらげ ちやし かぼちゃ えまねぎ パセリ
	29 (金)	<u>ごはん</u> 牛乳 わかどりのレモンじょうゆ おかかあえ さつまじる くだもの	ごはん でんぶん あぶら さつまいも	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう ちやし キャベツ こんじん ごぼう ねぎ くだもの