

7月給食だよ!

寒河江市立南部小学校

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。

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
郷土料理・特産物を味わおう	9 (火)	3学期始業式			
	10 (水)	ごはん 牛乳 <u>ほうだらに</u> パンサンスー <u>かぶじる</u> りんご	ごはん あぶら さとう はるさめ さとう	牛 乳 たら たまご ハム わかめ みそ	キャベツ あね かつ りんご
	11 (木)	ビーフカレー ふくじんづけ 牛乳 <u>かきなます</u> <u>くろまめ</u>	ごはん あぶら じゃがいも さとう	牛 乳 ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ こんにゃく グリンピース ぶくちんが 目しき だいこん こんにゃく
	12 (金)	ごはん 牛乳 <u>ぎゅうにくのや</u> はたまき <u>そうに</u> <u>さつまいもきんとん</u> <u>チョコギ</u> <u>アミノゼリー</u> 【寒河江小学校6年生のこんだて】	ごはん さつまいも くり さとう もち ゼリー	牛 乳 ぎゅうにく とりにく なまクリーム	ほうろく ちんねい こんにゃく こんにゃく ねじ せり
箸を正しく持つて上手に使う	15 (月)	ごはん 牛乳 <u>とりにくのカシューナッツ</u> いため ブロッコリー <u>かきたまじる</u>	ごはん でんぶ あぶら カシューナッツ さとう	牛 乳 とりにく たまご みそ	こんにゃく しょうが ビーマン ブロッコリー たまねぎ
	16 (火)	<u>カレーうどん</u> 牛乳 <u>かいそう</u> サラダ ストロベリーヨーグルト エビフライ	うどん パンこ	牛 乳 ぶたにく なると エビ かいそう ヨーグルト	こんにゃく しいたけ たまねぎ ねじ きょうり キャベツ じゃん
	17 (水)	ごはん 牛乳 <u>ぶたにくのケチャップ</u> みそに からしあえ <u>だいこん</u> じる みかん	ごはん でんぶ あぶら ら さとう じゃがいも	牛 乳 ぶたにく レバー みそ チーズ	こんにゃく じゃん しいたけ しいたけ ちりキャベツ だいこん えのき ねじ みかん
	18 (木)	ツイストパン 牛乳 <u>さかなフライタルタル</u> ソース ゆでやさい ミネストローネ いちご	ツイストパン あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも バター	牛 乳 ホキ たまご ベーコン	たまねぎ ピクルス パセリ キャベツ せり はくさい トマト いちご
	19 (金)	てりやきどん 牛乳 <u>キャベツ</u> のごまかけ とうふじる ウィンナー	ごはん さとう ごま	牛 乳 とりにく だいず みそ とうふ ウィンナー	ねじ キャベツ きょうり こんにゃく だいこん しめじ
かぜに負けない食事をしよう	22 (月)	ごはん 牛乳 <u>べにざけ</u> <u>ひょうにつけ</u> <u>とんじる</u> りんご	ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛 乳 べにざけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ひょう こんにゃく ほうろく こんにゃく だいこん ねじ りんご
	23 (火)	パン ジャム・マーガリン 牛乳 <u>パンクキン</u> コロッケ <u>やさしい</u> レモンじょうゆ <u>ワンタン</u> スープ	パン ジャム マーガリン あぶら パンこ ワンタン	牛 乳 さくらえび わかめ ぶたにく	かぼちゃ しいたけ こんにゃく キャベツ レンコン ちり しいたけ くら ねじ
	24 (水)	ごはん <u>なっとう</u> 牛乳 <u>とろほけ</u> うまみしおやき <u>いかとわかめ</u> のしょうがあえ <u>もやし</u> じる いちご	ごはん	牛 乳 なっとう いちご わかめ あつね みそ	ねじ こんにゃく たまねぎ キャベツ あね ちり いちご
	25 (木)	<u>ごもくあん</u> かけやきそば 牛乳 シュウマイ <u>やさいとく</u> だものゼリー (6年バイキング給食)	ちゅうかめん あぶら ごむぎこ ゼリー	牛 乳 ぶたにく うすらたまご あまえび	しいたけ きくらげ キャベツ こんにゃく ちり たけのこ きぬさや
	26 (金)	さんさいごもくごはん 牛乳 <u>にく</u> じゃが <u>なめこ</u> じる みかん 【西根小学校6年生のこんだて】	ごはん さとう じゃがいも	牛 乳 あぶらあげ ぎゅうにく とうふ みそ とりにく	わらび あずな ぬき ひらたけ たけのこ こんにゃく ほうろく しいたけ きぬさや たまねぎ しいたけ なめこ みかん
郷土料理・特産物を味わおう	29 (月)	ごはん <u>ふり</u> かけ 牛乳 <u>れんこん</u> のはさみあげ あさづけ <u>なっとう</u> じる ぼんかん	ごはん ごむぎこ あぶら	牛 乳 なっとう あぶらあげ とうふ みそ	れんこん キャベツ きょうり こんにゃく ほうろく だいこん ねじせり いちご ぼんかん
	30 (火)	キャロットパン 牛乳 ミートボール <u>だいこん</u> の シャキシャキサラダ <u>はくさい</u> のシチュー	キャロットパン さとう じゃがいも バター	牛 乳 ほたて ベーコン	だいこん きょうり こんにゃく はくさい たまねぎ じゃん グリンピース
	31 (水)	ごはん 牛乳 <u>さけ</u> のチャンチャンやき ブロッコリーの おかかあえ <u>わかめ</u> じる とうにゅうチーズケーキ	ごはん さとう バター ふ チーズケーキ	牛 乳 さけ みそ わかめ	キャベツ たまねぎ ビーマン こんにゃく ブロッコリー カリフラワー えのき

6年生が考えた献立

寒河江小学校

郷土料理・特産物を味わうための献立

この献立は、おうちの人にも協力してもらって考えました。昔から作られてきたお正月料理です。

この郷土料理は大人になってもうけついでほしいので、この献立を考えました。

西根小学校

かぜを防ぐための献立

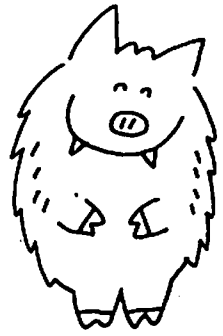
冬の季節、かぜをひかないように、いも類やたんぱく質と一緒に食べられる肉じゃがはいかがですか？

また、秋に収穫して保存していた山菜で、ビタミンも補給できるように五目ごはんとお汁を献立に入れてみました。

体もぽっかぽか あたたかくなると思います。

新年おめでとうございます。

よいお年をおむかえのことと思います。どんなお正月でしたか？
今年も気分も新たに体と心の健康をめざしていきたい
と思います。 よろしくお願ひいたします。



かぜに 負けぬ体力を つけよう。

私たちが一番かかりやすい病気はかぜです。
昔から「かぜは万病のもと」といわれています。
かぜから、重い病気にならないように、日頃
から気をつけて生活をしましょう。

かぜを予防するには

1. 栄養のバランスのとれた食事をする。
かぜの予防に役立つ栄養素

<p>ビタミンA 風邪やのどの なみまくを しょうぶにします。</p> <p>かぼちゃ、パンプキン、さつまいも、にんじん</p>	<p>ビタミンC 毒々に対する抵抗力を強くします。</p> <p>みかん、レモン、キウイ、いちご、いちじく、りんご</p>	<p>たんぱく質 毒々で弱もうした体力を回復させます。</p> <p>鶏肉、豚肉、牛肉、牛乳、ヨーグルト、豆腐、大豆</p>	<p>脂肪 外の毒々に伴って免疫力をうばわれないようにします。</p> <p>バター、マーガリン、油</p>
---	--	---	---

かぜをひいてしまったら

1. 外で遊んだりせず、あたたかくしてねる。
2. 普段から体をきたえておく。



3. 夜ふかしをせず、睡眠をしっかりとる。
4. 外から帰ったらうがいと手洗いをする。

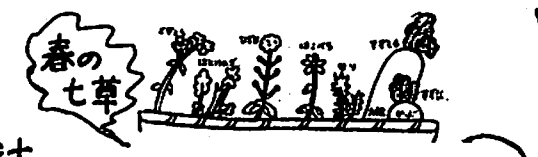
子供は風の子 元気な子!!

うがい!! 手洗い!!

...menu...
今月の
こんだてから
1月

◎柿なます
大根と人参と干柿の甘酢づけです。紅白になるので、正月にはよく使われます。冬のビタミンCの補給になり、胃のもたれにもききます。

12月に「給食の歴史を探ろう」というわらわりの週がありました。
昭和27年、昭和40年の給食の写真を見て、「今頃は脱脂粉乳やびんの牛乳がでるんですか?と、2年生のH君がききました。「いつものバツの牛乳だよ」と知ると、「飲んでみたいなあ」と残念そうでした。



◎ぼうだらに
真鱈を天日でじっくりと乾燥させたものです。海からはなれた内陸地方では、貴重な海の魚でした。

◎ひょうにつけ
「ひょうとしていいことがあるように」「無病でありますように」との意味をこめて食べます。

◎黒豆とチョロギ
色が黒くなるほど、健康でまめまめしく働くという縁起をかついだ黒豆と、もうひとつ縁起をかついで、チョロギを米俵の形に見立て、今年の豊作を祈願しました。
チョロギは「長老菜」と書くこともあります。

◎納豆汁
冬の間野菜不足になるため、保存しておいた山菜をたっぷり入れ、豆腐、油揚げ、納豆を入れ栄養を補給しました。納豆でとろみができるためさめにくく、昔の人の知恵がこめられた料理です。
春の七草のひとつ、セリを入れて、春を感じさせます。