

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山形県
取組市町村名 取組団体・企業名	酒田市
取組の名称	「食育の日献立」の実施
実施時期	毎月 19 日
取組に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	(目的) 食を学び、食を受け継ぐことを重点目標に、学校給食における地産地消の充実を図るとともに、食育を啓発するため実施しているものです。 (対象者) 小学校（21 校）及び、中学校（7 校） 小学校（児童数）3,993 人 中学校（生徒数）2,322 人 (実施内容) 毎月 19 日の給食に「食育の日献立」を設定し、旬の食材を使用した献立を提供しています。 また、食育の日に使用した旬の食材や郷土料理を紹介する「食育だより」を毎月、発行しています。

《献立表》

12月学校給食こんだて表

酒田市立 小学校

日	曜日	こんだて	おち なる 量				＜摂取基準＞ 1241* = 650kcal 970* 9質21~32g 887g 350mm
			①=エネルギーのもと	②=体をつくるもと	③=体の働きを助けるもと	④=体の働きを助けるもと	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無塩類	
1	金	ごはん ぎょうにゅう さけのしょうゆやき ごぼういり みそしる みかん	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	さけ みそ あぶらあげ	ぎょうにゅう ごぼうに こんにん だいこん ぶなしめじ みかん	1241* = 611kcal 970* 9質 27.8g 887g 314mm
4	月	ごはん ぎょうにゅう ハンバーグ パスタソース はくさいのクリームスープ	ごはん パンこ さとう スリザッティ	あぶら ホワイトル ベーコン とりこ	ぶたにく たまご ベーコン とりこ	キャベツ ビーマン ぶなしめじ こんにん はくさい たまねぎ こんにん マッシュルーム	1241* = 700kcal 970* 9質 29.4g 887g 348mm
5	火	ごはん ぎょうにゅう ちゅうからうたまごやき ごまマヨネーズサラダ キムチスープ	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく ごま	ぎょうにゅう なげねぎ こんにん はくさい きゅうり きりぼしだいこん もやし はくさいキムチ えのきたけ にら	1241* = 599kcal 970* 9質 22.9g 887g 341mm
6	水	ごはん ぎょうにゅう ちくわのてんぷら こうみあえ とんじる	ごはん おむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ちくわ かつおおし ぶたにく なまあげ みそ	ぎょうにゅう もやし こまつな だいこん ごぼう こんにゃく なげねぎ こんにん	1241* = 673kcal 970* 9質 28.7g 887g 359mm
7	木	だいすチキンカレーライス ぎょうにゅう ふくじんづけ さいのサラダ	おむぎごはん じゃがいも	カレールウ あぶら	とりこ だいす	ぎょうにゅう たまねぎ こんにん しょうが こんにん ふくじんづけ キャベツ りんご きゅうり	1241* = 671kcal 970* 9質 24.1g 887g 292mm
8	金	【はくさいとさきこんだて】 ごはん ぎょうにゅう なまあげのでんがく だいこんサラダ なっとうじる くらまめ	ごはん さとう	あぶら なまあげ まぐろ とうふ なっとう みそ くらまめ	ぎょうにゅう だいこん きゅうり コーン こんにん こんにゃく わらび なめこ なげねぎ せり からど	1241* = 655kcal 970* 9質 28.1g 887g 453mm	
11	月	やきふとん ぎょうにゅう ごまみそあえ すましじる	ごはん やきふ さとう	ごま たまご ぶたにく みそ とうふ	ぎょうにゅう たまねぎ グリンピース はくさい ほうれんそう こんにん えのきたけ なげねぎ	1241* = 592kcal 970* 9質 23.7g 887g 376mm	
12	火	ごはん ぎょうにゅう ぶたにくのしょうがいため ポテトサラダ みそしる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ みそ	ぎょうにゅう たまねぎ しょうが こんにん キャベツ きゅうり だいこん こまつな ぶなしめじ	1241* = 615kcal 970* 9質 26.1g 887g 289mm	
13	水	チキンライス ぎょうにゅう はくさいサラダ パンキンソース パンキンソース	ごはん バター あぶら じゃがいも	とりこ ぶたにく	ぎょうにゅう マッシュルーム グリンピース はくさい コーン みずな こんにん かぼちゃ たまねぎ パセリ	1241* = 690kcal 970* 9質 23.3g 887g 345mm	
14	木	ごはん ぎょうにゅう あかうおかばやき かぶづけ みそしる みかん	ごはん でんぶ さとう みずあめ	あぶら ごま なまあげ みそ	ぎょうにゅう かぶ きゅうり こんにん だいこん こまつな みかん	1241* = 611kcal 970* 9質 23.6g 887g 363mm	
15	金	ごはん ぎょうにゅう しょうまい ちゅうかあえ はっばうさい	ごはん おむぎこ さとう でんぶ	ごまあぶら ごま ぶたにく えび いか	ぎょうにゅう たまねぎ もやし きゅうり きりぼしだいこん はくさい ツングステン こんにん たけのこ ほししいたけ しょうが	1241* = 613kcal 970* 9質 26.6g 887g 393mm	
18	月	しょうパン ぎょうにゅう マカロニグラタン ツナサラダ コーンスープ チョコクリーム	パン マカロニ おむぎこ さとう	バター あぶら チョコレート	とりこ まぐろ	ぎょうにゅう チーズ こんにん コーン たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ	1241* = 623kcal 970* 9質 27.7g 887g 396mm
19	火	【ししゃものひだて】 つやゆめごはん ぎょうにゅう さばみそに はりはりづけ かすじる	ごはん さとう じゃがいも	さば みそ	ぎょうにゅう こんぶ だいこん はくさい えのきたけ なげねぎ	1241* = 628kcal 970* 9質 22.9g 887g 391mm	
20	水	ごはん ぎょうにゅう ポテトいりたまごやき ゆかりあえ きりたんぽ焼き	ごはん じゃがいも さとう きりたんぽ	あぶら たまご ベーコン とりこ	ぎょうにゅう たまねぎ はくさい きゅうり あかじき なげねぎ ごぼう こんにゃく まいたけ せり	1241* = 616kcal 970* 9質 23.7g 887g 339mm	
21	木	ごはん ぎょうにゅう えびカツ ミックスキャベツ みそしる	ごはん パンこ おむぎこ でんぶ	あぶら えび たら みそ あぶらあげ	ぎょうにゅう たまねぎ キャベツ きゅうり こんにん かぶ こまつな	1241* = 599kcal 970* 9質 22.0g 887g 322mm	
22	金	【とうじこひだて】 ぶたキムチだん ぎょうにゅう とうじかばちゅ みそしる ゆずせり	ごはん さとう はちみつ	あぶら ぶたにく あずき とうふ みそ	ぎょうにゅう はくさいキムチ たまねぎ ビーマン しょうが かぼちゃ なげねぎ ゆず	1241* = 667kcal 970* 9質 27.5g 887g 311mm	

※^{この限りでは}創立は創会により、^{この限りでは}変遷になることもあります。

《食育だより》

令和5年度

12月 食育の日こんだて「はりはり漬け」

毎月19日は「食育の日」です...

今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます...
楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて
学んでいきましょう...

つや姫ごはん さばみそ煮 はりはり漬け かす汁 牛乳

はりはり漬け

干した大根を使った「はりはり漬け」は全国にあり、
秋から冬にかけてとれた大根を保存する知恵として
考えられたものです。切干大根は細い千切りが定番
ですが、はりはり漬けでは、いちよう切りや縦割りに
して、食べたときのハリハリした歯ごたえを味わいます。

味付けや大根の切り方、合わせる材料も地方で異なります。

庄内地方では、いちよう切りや小口切りの干し大根を使い、数の子やすめ、
昆布などを加えて、おせち料理にも使われます。



切干大根で

パワーアップ!

大根が太陽の光を浴びると、水分が減るだけ
でなく、紫外線や酵素の力で、大根そのものの
味や栄養素に変化が起こります。その結果、カ
ルシウム、鉄分、ビタミンB1・B2などの栄養素
がアップします。食物繊維が豊富なことも
特長のひとつです。

3たぐいす

Q. 辛みのある大根を干して、切干大根
にすると、どうなるでしょう。

- ① 辛みが消える
- ② ますます辛くなる
- ③ 甘くなる

答えは裏に書いてあるよ!