

【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	<p>(目的)</p> <p>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。</p> <p>(対象者)</p> <p>小学校(21校)及び、中学校(7校)</p> <table border="0"> <tr> <td>{</td> <td>小学校(児童数) 3,993人</td> <td>}</td> </tr> <tr> <td>{</td> <td>中学校(生徒数) 2,322人</td> <td>}</td> </tr> </table> <p>(実施内容)</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	{	小学校(児童数) 3,993人	}	{	中学校(生徒数) 2,322人	}
{	小学校(児童数) 3,993人	}					
{	中学校(生徒数) 2,322人	}					

《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	おちなげ				<摂取基準> 12歳 - 650kcal 90%未満21~32g 100% 350mg	
			第一エネルギーの半と 脱水乾燥	第二エネルギーの半と 油	第三エネルギーの半と たんぱく質	第四エネルギーの半と 無糖質		
1	金	ごはん ぎょうにゅう さけのしょうゆやき こぼりいり 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 にんじん だいこん ぶなしめじ みかん	12歳 - 613kcal 90%未満 27.8g 100% 314mg
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	あぶら 市ワイルド	ぶたにく たまご ベーコン とりにく	ぎょうにゅう	キャベツ ビーマン ぶなしめじ にんにく はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム	12歳 - 700kcal 90%未満 29.4g 100% 348mg
5	火	ごはん ぎょうにゅう ちゅうかふうたまごやき 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	たまご ぶたにく とうふ	ぎょうにゅう	ながねぎ にんじん 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	12歳 - 598kcal 90%未満 22.9g 100% 341mg
6	水	ごはん ぎょうにゅう ちくわのてんぷら こうみあえ とんじり	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ちくわ かつお節 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 ながねぎ にんじん	12歳 - 673kcal 90%未満 28.7g 100% 359mg
7	木	だいすちキンカレーライス ぎょうにゅう ぶくじんづけ さいかさ	おむぎごはん じゃがいも	カレールー あぶら	ぶたにく だいす	ぎょうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ぶくじんづけ キャベツ りんご きゅうり	12歳 - 671kcal 90%未満 24.1g 100% 292mg
【はくさいの献立】								
8	金	ごはん ぎょうにゅう なまあげのてんぱく 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 にんじん こんにゃく わらび なめこ ながねぎ せり からどり	12歳 - 666kcal 90%未満 28.1g 100% 453mg
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 にんじん えのきたけ ながねぎ	12歳 - 592kcal 90%未満 23.7g 100% 376mg
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	ぶたにく みそ	ぎょうにゅう	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいこん こまつな ぶなしめじ	12歳 - 618kcal 90%未満 26.1g 100% 289mg
13	水	チキンライス ぎょうにゅう はくさいサラダ パンフキンスープ	ごはん	バター あぶら	とりにく 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 あずき にんじん かぼちゃ たまねぎ じゃがいも	12歳 - 693kcal 90%未満 23.3g 100% 345mg
14	木	ごはん ぎょうにゅう あかうたかばやき かぶづけ みそしる みかん	ごはん でんぷん さとう みずあめ	あぶら ごま	あかうた なまあげ みそ	ぎょうにゅう	かぶ きゅうり にんじん だいこん こまつな みかん	12歳 - 611kcal 90%未満 23.6g 100% 363mg
15	金	ごはん ぎょうにゅう しゅうまい ちゅうかあえ はっばうさい	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	ぶたにく うすらたまご 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 チンゲンサイ にんじん たけのこ ほししんじゆ しょうが	12歳 - 613kcal 90%未満 26.6g 100% 393mg
18	月	しよくパン 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 チョココリーム	パン マカロニ こむぎこ さとう	バター あぶら チョコレート	とりにく まぐろ	ぎょうにゅう	じゃがいも キャベツ きゅうり チーズ にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ	12歳 - 623kcal 90%未満 27.7g 100% 396mg
【しょうゆの献立】								
19	火	つゆひめごはん ぎょうにゅう さばみそに はりはりづけ かすじり	ごはん さとう じゃがいも		さば みそ	ぎょうにゅう	えだまめ きりぼしだいこん にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	12歳 - 628kcal 90%未満 22.9g 100% 391mg
20	水	ごはん ぎょうにゅう ポテトいためたまごやき ゆかりあえ きりたんぼじる	ごはん じゃがいも さとう きりたんぼ	あぶら	たまご ベーコン とりにく	ぎょうにゅう	たまねぎ はくさい きゅうり あかじそ ながねぎ ごぼう こんにゃく さいたま せり	12歳 - 616kcal 90%未満 23.7g 100% 339mg
21	木	ごはん ぎょうにゅう えびかつ ミックスキャベツ みそしる	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん	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 にんじん かぶ こまつな	12歳 - 598kcal 90%未満 22.0g 100% 322mg
【とうふの献立】								
22	金	ぶたキムチどん ぎょうにゅう とうじかぼちゃ みそしる ゆずゼリー	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 ピーマン しょうが かぼちゃ ながねぎ ゆず	12歳 - 667kcal 90%未満 27.5g 100% 311mg

※献立は都合により、変更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!

【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	長井市
取組の名称	① 学校給食「地産地消の日」、幼児給食「食育の日」 ② 調理場だより等の発行
実施時期	① 毎月1回 19日前後 ② 毎月1回、随時
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	<p>「地産地消の日」「食育の日」は、主に、食への意欲をもち、地元産の農産物への理解を深めること等を目的として実施しています。</p> <p>また、長井市産、県内産農産物の利用拡大にも取り組んでいます。</p> <p>学校給食では、10月に「まるごと長井給食」を実施し、可能な限り長井市産の食材を使用した給食を提供しました。加えて、献立の紹介を印刷配布するとともに、給食前に生産者の仕事の様子をVTRで鑑賞、給食後にアンケートを取るなどすることで、地産地消、郷土料理の理解を深めました。</p> <p>毎月の「予定献立表」とともに、毎月及び随時に調理場だより「虹のかけはし」(学校給食)、「食育だより」(幼児給食)等を作成し、食育に関する情報の提供、地産地消の取組や学校給食レシピ・郷土食の紹介等を掲載し、学校、児童センターを通して保護者への配布のほか、市ホームページへ掲載し、周知を図っています。</p>