



令和8年



小・中学校給食予定献立表

上山市教育委員会
上山市学校給食センター

日付 曜日	○おもにエネルギーのもとになる:きいろの仲間 △おもに体をつくるもとになる:あかの仲間 □おもに体の調子を整えるもとになる:みどりの仲間 ●▲■:地産地消食材(上山市産、山形県産) 米:上山市トップブランド米 牛乳:毎回付きます			エネルギー 小学校 中学校
24 月	ごはん	山形牛コロッケ (▲山形牛コロッケ ○油)		— 773
		おひたし (□キャベツ □ほうれん草 □えのきたけ □にんじん △糸かまぼこ しょうゆ)		
		わかめのみそ汁 (△わかめ △豆腐 △油揚げ ▲みそ だし)		
25 火	ごはん	真さばみりん焼き (△真さばみりん干し)		— 664
		きんぴらごぼう (□ごぼう □にんじん □糸こんにやく △さつまあげ しょうゆ 酒 みりん ○油 ○ごま)		
		すまし汁 (○白玉麴 △花なると △豆腐 しょうゆ 塩 だし)		
26 水	ごはん	えびシューマイ (△えびシューマイ) ↓油 ○でんぶん)		544 740
		チンジャオロース (▲豚肉 □生姜 しょうゆ 酒 □ピーマン □玉ねぎ □たけのこ □にんにく トウバンジャン みりん しょうゆ ▲みそ 中華スープ)		
		里芋のみそ汁 (●里芋 □ぶなしめじ △油揚げ ▲みそ だし)		
27 木	よくかんで食べよう献立 食パン (みかんジャム)	荒挽きウィンナー (△荒挽きウィンナー) ↓赤ワイン ウスターソース デミグラスソース 塩 こしょう チリパウダー)		664 880
		チリコンカン (▲豚ひき肉 ▲大豆 △ひよこ豆 ■マッシュルーム △レンズ豆 □玉ねぎ □にんじん ○油 コンソメ □トマト トマトピューレ)		
		きのこスープ (□にんじん □干しいたけ □えのきたけ △豆腐 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう) スプーンがつかます。		
28 金	ごはん	県産豚肉カレー (▲豚肉 ○じゃがいも □玉ねぎ □にんじん □にんにく カレールー ○油)		629 801
		星型オムレツ (△星型オムレツ)		
		海そうサラダ (△海そうミックス △わかめ □キャベツ ■きゅうり △チーズ 和風玉ねぎドレッシング) スプーンがつかます。		
31 月	ごはん	いわしの塩こうじ揚げ (△いわしの塩こうじ揚げ ○油)		585 735
		パンパンジーサラダ (■きゅうり □にんじん □もやし △とりささみ肉 ごまドレッシング)		
		玉ねぎのみそ汁 (□玉ねぎ △油揚げ □ぶなしめじ ▲みそ だし)		

※ 安全を第一に留意し、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。転載を禁じます。

はしを正しく持とう

8月4日は、は(8)し(4)の語呂合わせから「はしの日」と制定されています。

みなさんははしを正しく持ち、上手に使うことができますか？はしは、「はさむ」「混ぜる」「切る」「すくう」「ほぐす」など多くの機能をこなす優れた道具です。

みなさんははしを正しく持ち、上手に使うことができますか？はしは、「はさむ」「混ぜる」「切る」「すくう」「ほぐす」など多くの機能をこなす優れた道具です。

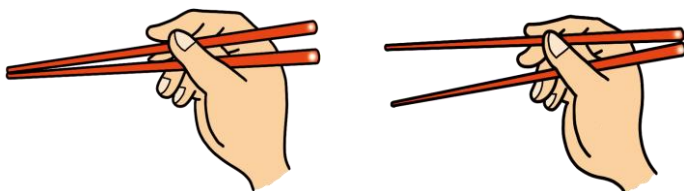
この機会に、はしの大きさや正しい持ち方を確認してみましょう。

正しいはしの持ち方

- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。

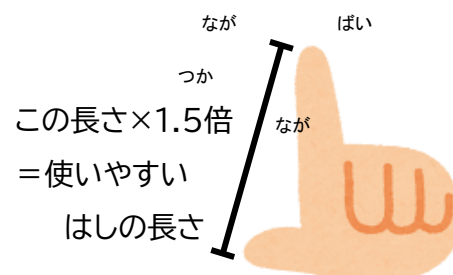
このはしだけを動かす。

- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

じぶん あ なが
自分に合ったはしの長さを
かくにん
確認しよう！



おやゆび ひとさ ゆび ど ま
親指と人差し指を90度に曲げ、
ほん ゆび さき むす なが ばい
2本の指の先を結んだ長さの1.5倍が、
つか なが
使いやすいはしの長さです。