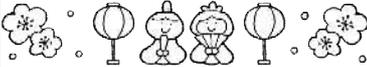


# 3月 小学校献立表

第704号  
山形市学校給食献立作成委員会  
山形市学校給食センター TEL644-4325

じっしひ 実施日	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい 養 りょう 栄 養 量				こんげつ こんだて 今月の献立より
		ねつちから 熱や力になるもの (まいるのたべもの)	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1材料* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
2月	<ひなまつりこんだて> なめしぎゅうにゅう かきたまじる はながたハンバーグ さんしよくあえ	ごはん でんぶん さとう	牛乳 とり肉 豆腐 卵 ハンバーグ	広島菜 にんじん キャベツ 菜の花 とうもろこし	613	23.8	17.2	3.0	<p><b>ひな祭り献立</b></p> <p>3月3日はひな祭りです。「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長を願う行事です。家にかざるひな人形には、女の子が元気で幸せに育ってほしい、という願いがこめられています。</p> <p>ひな祭りには、ちらしずしやひしもち、はまぐりのおすい物などを食べる習わしがあります。給食では、「桃の節句」にちなんで、お花の形をしたハンバーグです。</p>  <p><b>卒業祝い献立</b></p> <p>卒業祝い献立ということで、赤飯が登場します。赤飯は、もち米に小豆やさざげ豆を入れて蒸したごはんです。むかしから日本では、赤い色は悪いものを追いはらう力があると考えられてきました。そのため、お祝いの席で赤飯を食べる文化があります。ぜひ、味わって食べてください。</p> 
3火	しざんごむぎくるパン ぎゅうにゅう はくさいのスープ チーズハムサンドフライ スパゲティサラダ	市産小塚黒パン 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 チーズ ハム ツナ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 キャベツ きゅうり	745	22.4	28.8	3.5	
4水	ごはん ぎゅうにゅう ★ポークカレー ささみカツ やさしいサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ とり肉	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	702	24.2	21.0	2.7	
5木	ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそしる さばごまみりんやき ひじきのいために	ごはん ぶ こんにやく 油 さとう	牛乳 みそ さば さつま揚げ ひじき	もやし ねぎ にんじん 枝豆	593	23.3	20.7	2.3	
6金	<どつきょういひこんだて> せきはん ぎゅうにゅう すましじる ひれカツソースかけ やさしいごまあえ ごましお クレープ (いちご)	赤飯 油 さとう ごま ごま塩 クレープ	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 豚肉	にんじん みつば えのきたけ ほうれん草 キャベツ	712	24.8	21.2	2.3	
9月	ごはん ぎゅうにゅう タンホワタン はるまき パンサンスー	ごはん でんぶん 春巻 油 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 とり肉 卵	ねぎ にんじん 玉ねぎ クリームコーン とうもろこし きゅうり キャベツ	730	18.8	19.7	2.3	
10火	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる とりてりやき ごもくきんびら	ごはん こんにやく 油 さとう ごま	牛乳 油揚げ わかめ みそ とり肉 さつま揚げ	玉ねぎ もやし ごぼう にんじん さやいんげん	598	26.0	16.1	2.3	
11水	ごはん ぎゅうにゅう ワタンスープ にくだんご (2こ) かふうひたし	ごはん ワンタン ごま油	牛乳 豚肉 わかめ 肉だんご	にんじん ねぎ もやし しいたけ ほうれん草 キャベツ	599	19.3	17.5	2.5	
12木	ごはん ぎゅうにゅう とんじる かつおメンチ やさしいしおこんぶあえ	ごはん こんにやく じゃがいも 油 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお 塩こんぶ	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	629	22.3	19.0	2.2	
13金	ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ ショウロンボウ ★ルーローハン	ごはん マロニー ごま油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 豆腐 ショウロンボウ 豚肉	チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが	615	24.2	16.4	2.2	
16月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる さわらさいきょうやき すきこんぶのもの	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ さわら ちくわ こんぶ	玉ねぎ にんじん	580	25.6	16.0	2.3	



新製品アレルギー (表示義務・推奨の28品目) 情報	
新製品	アレルギー
花型ハンバーグ	鶏肉・豚肉・大豆
クレープ (いちご)	大豆

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。

※太字は山形県産、山形市産の食材です。

※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。

# 2月 小学校献立表

第703号  
山形市学校給食献立作成委員会  
山形市学校給食センター TEL644-4325

実施日	献立名	主な材料とその働き			栄養量(中学年)				今月の献立より
		熱や力になるもの (きいろのたべもの)	血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちよしの 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1材料 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
2月	〈せつぶんこんだて〉 ごはん ぎゅうにゅう さといものみそしる いわしうめ おひたし せつぶんふくまめ	ごはん こんにゃく 里いも	牛乳 油揚げ みそ いわし 大豆	いもがら ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	571	23.9	13.0	2.2	<p><b>オリバラ献立 イタリア産</b> イタリアで開催される冬季オリンピック・パラリンピックにちなんで、イタリアの料理が給食に登場します。ステラスープのステラはイタリア語で「星」ことで、星の形のマカロニを入れ、コンソメスープにしました。パリツォーネはイタリアの郷土料理「カルツォーネ(包みピザ)」に似たピザ生地です。ソースなどを包み、油で揚げたイタリア風のフライ料理です。みんなでオリバラ献立を食べて、選手を応援しましょう。</p> <p><b>出羽小リクエストメニュー</b> 出羽小のみなさんが考えてくれたメニューです。『給食委員会が中心となり、全校生に「大好きメニューアンケート」をしました。給食パワースタイルで、勉強も運動も何でもがんばろう!!』 出羽小のみなさんより</p> <p><b>リクエスト給食</b> 今日の給食のごはんは、雪若丸という品種のお米です。雪若丸は、はえぬきに比べてお米の粒が大きく、粘りや固さに優れた新食感のお米です。雪若丸という名前は、山形県のみなさんの投票で決まりました。雪のような白さやツヤがある粒が美しいこと、「つや姫」の次に生まれた弟のような存在になってほしいという願いなどからつけられたそうです。いつものごはんとの違いがわかりますか?よくかんで、味わって食べてください。</p>
3火	〈オリバラこんだて イタリア産〉 こめこしよくパン ぎゅうにゅう ステラスープ パリツォーネ やさしいサラダドレッシングあえ りんごジャム	こめ粉食パン マカロニ 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 パリツォーネ	にんじん 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	637	21.5	21.4	3.1	
4水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる メンチカツソースかけ やさいのもの	ごはん じゃがいも 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ メンチカツ とり肉	ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ さいいんげん	694	24.5	21.4	2.6	
5木	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごのスープ はるまき かふうひたし	ごはん じゃがいも 春巻 油 ごま ごま油	牛乳 とり肉 団子 わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	698	17.9	18.9	2.4	
6金	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる さばこんぶしょうゆやき やさしいごまあえ	ごはん さとう ごま	牛乳 油揚げ わかめ みそ さば	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん キャベツ	628	23.4	21.6	2.2	
9月	ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ ショウロンボウ ★マーボーどうふ	ごはん マロニー ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 ショウロンボウ 豚肉 豆腐 みそ	チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ しょうが 玉ねぎ	592	22.5	15.5	2.2	
10火	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる あじフライソースかけ だいごんのいりに	ごはん 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ あじ さつま揚げ	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん	605	22.0	16.7	2.5	
12木	ごはん ぎゅうにゅう ★チキンカレー とうふシューマイ おひたし	ごはん じゃがいも 油 カレールー	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 豆腐シューマイ	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	662	21.2	18.8	2.6	
13金	〈出羽小リクエストメニュー〉 ゆかりごはん ぎゅうにゅう たまごスープ とりてりやき ゆでブロックリー ごまドレッシング クレープ(チョコ)	ごはん でんぶん ドレッシング クレープ	牛乳 豚肉 卵 とり肉	しそ 玉ねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー	710	27.4	24.6	3.0	
16月	ごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのみそしる ししゃもフライ(1匹) にくじゃが	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ ししゃも 豚肉	玉ねぎ にんじん 枝豆	647	25.1	19.0	2.1	
17火	しさんこむぎコッペパン ぎゅうにゅう ★コンソメスープ ほうれん草オムレツ マカロニナポリタン	市産小麦コッペパン じゃがいも コンポータージュ 油 マカロニ	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 オムレツ ワインナー	パセリ にんじん 玉ねぎ クリームコーン トマトピューレー ビーマン	716	25.5	25.3	3.3	
18水	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる コロッケソースかけ ぶたキムチどん	ごはん でんぶん コロッケ 油 こんにゃく さとう	牛乳 豆腐 卵 豚肉	にんじん ねぎ 玉ねぎ 白菜 キムチ	682	24.0	22.7	2.1	
19木	ごはん ぎゅうにゅう みそワタンスープ ハンバーグてりやきソース ごほうサラダ	ごはん ワンタン ごま油 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 豚肉 みそ ハンバーグ	にんじん ねぎ もやし しいたけ にんにく ごほう とうもろこし	673	22.3	21.0	2.4	
20金	〈ゆきわかまるきゅうしょく〉 ごはん ぎゅうにゅう ずましじる さばみそに やさしいしおこんぶあえ	ごはん ごま油	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 さば 塩こんぶ	にんじん みつば えのきたけ キャベツ もやし	580	26.2	15.3	2.2	
24火	ごはん ぎゅうにゅう ★ハヤシチュー あつやきたまご やさしいサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシブレイク さとう	牛乳 豚肉 卵	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	669	20.8	19.8	2.5	
25水	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ぶりゆずしょうゆやき やさしいおかかあえ	ごはん こんにゃく じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ぶり かつお	大根 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	621	26.4	19.3	2.0	
26木	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ぎょうざ ★はっほうさい	ごはん ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ ぎょうざ 豚肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜	581	20.4	16.2	2.0	
27金	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ぶたにくみそやき はるさめサラダ	ごはん はるさめ ごま油 さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ 豚肉	大根 にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	606	22.4	18.5	2.1	



新製品アレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報	
新製品	アレルギー
節分福豆	大豆
ステラマカロニ(ステラスープ)	小麦
パリツォーネ	小麦・大豆・鶏肉
ほうれん草オムレツ	卵・大豆

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。

★: スプーンを使うと食べやすいメニューです。

※太字は山形県産、山形市産の食材です。

※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。