

1 月 小学校献立表

第702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

じっしび 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 よう りょう 栄 養 量 (中学年)				今月の献立より
		ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	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)	174kcal エネルギー	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
A1									
8 木	ごはん ぎゅうにゅう かぶのみそしる れんこんとえびよせあげ ごもくさんびら	ごはん じゃがいも 油 こんにゃく さとう ごま	牛乳 油揚げ みそ えび れんこん さつま揚げ	かぶ おぎ ごぼう にんじん さやいんげん	624	22.7	17.2	2.4	<p>明治小リクエストメニュー</p> <p>明治小のみなさんが考えてくれたメニューです。</p> <p>「みんなが「やったあ！」とうれしくなる こんだてを栄養バランスを考えてたてました。おいしく食べてほしいです。」</p> <p>明治小のみなさんより</p>  <p>オリパラ献立 韓国編</p> <p>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、世界の料理が登場します。今日は韓国料理で、キムチ鍋とナムルです。</p>  <p>七草献立</p> <p>1月7日は七草の日です。この日は各地で今年一年の健康を願い、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろといった七種類のわかばをいれた七草がゆを食べます。</p> <p>山形ではこの日に、郷土料理のひとつである「納豆汁」を食べる習慣があります。</p> <p>納豆汁は、畑の肉といわれる「大豆」から作られる納豆、豆腐、油揚げ、そして、寒さから身を守ってくれるビタミンやミネラルが豊富な冬越し野菜のねぎ、いもがらそして七草のひとつであるせりなどが入っている栄養満点のみそ汁です。</p> <p>いもがらは、里いもの茎の部分を干したもので、山形県でとれたものです。せりは山形市でとれました。また、納豆や豆腐、油揚げは山形県でとれた大豆を使って作りました。地元の食材で作った納豆汁を食べ、あたたまってください。</p> 
9 金	<明治小リクエストメニュー> ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ チーズチキンおぼろまき ★ドライカレー ヨーグルト(プレーン)	ごはん でんぶん 油 カレーうどん	牛乳 卵 チーズチキン大葉巻き 牛肉 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン にんにく トマトビュレー	777	30.8	26.7	2.7	
13 火	ごはん ぎゅうにゅう あすかじる あじろしょうゆやき だいこんのいりに	ごはん 油 さとう	牛乳 とり肉 生揚げ 豆乳 みそ あじ さつま揚げ	白菜 にんじん おぎ ごぼう しいたけ 大根	609	26.5	17.8	2.5	
14 水	<オリパラ献立 韓国編> ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ とりにくスパイスあげ ナムル	ごはん ごま油 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	白菜 大根 にんじん えのきたけ おぎ キムチ にんにく ほうれん草 もやし	616	25.1	19.2	2.1	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう タンホワタン はるまき かふうひたし	ごはん でんぶん 春巻 油 ごま油	牛乳 とり肉 卵	おぎ にんじん 玉ねぎ クリームコーン とうもろこし ほうれん草 キャベツ もやし	706	18.9	19.3	2.3	
16 金	<七草献立> ごはん ぎゅうにゅう なつとうじる さばこんがしゅうやき やさしいおかあえ	ごはん こんにゃく	牛乳 豆腐 油揚げ 納豆 みそ さば かつお	いもがら せり おぎ キャベツ にんじん	651	25.9	23.4	2.2	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる いりどりあつやきたまご だいこんとぶたにくのにも	ごはん さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 卵 豚肉 生揚げ	キャベツ 玉ねぎ さやいんげん にんじん 大根	661	24.5	24.6	2.6	
20 火	やまこめもちりパン ぎゅうにゅう ★はくさいのクリームに えびカツソースかけ やさしいサラダ たまねぎドレッシング	やまこめもちりパン 油 クリームポタージュ ドレッシング	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳 えび	グリーンピース にんじん 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	685	26.5	25.3	3.2	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる たらフライソースかけ やさしいおかあえ	ごはん さつまいも 油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ たら のり	大根 にんじん おぎ ほうれん草 もやし	648	24.6	17.4	2.1	
22 木	ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそしる がたにくしょうがやき スパゲティサラダ	ごはん ふ スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 みそ 豚肉 ツナ	もやし おぎ キャベツ にんじん きゅうり	669	24.0	24.9	2.2	
23 金	ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ とうふシューマイ ★ちゅうかどん	ごはん マロニー ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 豆腐シューマイ 豚肉 生揚げ	小松菜 にんじん おぎ キャベツ えのきたけ チンゲンサイ たけのこ 白菜 もやし しいたけ しょうが	601	21.1	17.0	2.3	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう みそワンタンスープ にくだんご(2こ) やさしいごまあえ	ごはん ワンタン ごま油 さとう ごま	牛乳 豚肉 みそ 肉だんご	にんじん おぎ もやし しいたけ にんにく ほうれん草 キャベツ	616	20.4	18.3	2.5	
27 火	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる さばみそに にくじゃが	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さば 豚肉	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ 玉ねぎ 枝豆	650	28.7	17.9	2.5	
28 水	ごはん ぎゅうにゅう すましじる まぐろカツソースかけ ぶたにくとやさしいみそいため	ごはん 油 でんぶん	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 まぐろ 豚肉 みそ	にんじん みつば えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	650	24.4	20.0	2.4	
29 木	ごはん ぎゅうにゅう ★ポークカレー やきかまチーズ かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごはん じゃがいも 油 カレーうどん ドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 焼きかまチーズ 海草	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく もやし	659	23.5	17.0	3.6	
30 金	ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる とうふハンバーグ こまつなとツナのソテー	ごはん じゃがいも さとう でんぶん 油	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ とうふハンバーグ ツナ	おぎ 小松菜 とうもろこし にんじん	648	24.8	21.9	2.4	



新製品アレルギー（表示義務・推奨の28品目）情報

今月の新製品のお知らせはありません。

※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。

12月 小学校献立表

第701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	A1	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう はたち 主 な 材 料 と そ の 働 き			まい よう りょう 栄 養 量 (中学年)				今月の献立より
			わつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	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)	1781- (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1 月		ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる あつやきたまご ぶたどん	ごはん こんにやく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚 豚肉	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんじん しいたけ	613	24.3	17.3	2.7	<p>学校給食感謝献立</p> <p>日本で最初に学校給食を始めたのは、 明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学 校です。めぐまれない子どもたちのため にお昼ごはんを出したことから始まり、 全国に広がっていきました。その頃の献 立は、にぎりめし、塩ざけ、漬物でし た。現在の給食は栄養だけでなく、おい しさや食育のことも考えて給食が作られ ています。戦争のない時代に生まれたみ なさんは、毎日給食を食べることができ ますが、食べものを大切にす気持ち や、作ってくれた人への感謝の気持ちを 忘れずにいただきます。</p> <p>大郷小リクエストメニュー</p> <p>大郷小のみなさんが考えてくれたメ ニューです。</p> <p>「栄養のバランスを考え、みんなが大好 きで楽しく、おいしく食べられるメ ニューにしました。」</p> <p>大郷小のみなさんより</p> <p>リクエスト献立</p> <p>冬至献立</p> <p>冬至とは一年の中で太陽が出ている時 間が一番短く、太陽が沈んでいる時間が 長い日のことをいいます。日本では、寒 い冬を迎える時は悪い気をおいはらう節 目として考えられていました。昔から、 冬至には柚子を浮かべた柚子湯につか り、かぼちゃを食べることでかぜをひか ずに冬をこせるといわれています。</p> <p>山形では、かぼちゃと小豆と一緒に煮 た冬至かぼちゃを食べる習慣がありま す。昔のかぼちゃは、今のかぼちゃより も甘みが少なかったため、小豆と一緒に 甘く煮て食べるようになったそうです。 冬至かぼちゃを食べて、かぜを吹き飛ば し、元気にすごしましょう。</p>
2 火		しさんこむぎしよくパン ぎゅうにゅう たまごスープ チーズチキンのオープンやき パンキンサラダ みかんジャム	市産小麦食パン でんぶ じゃがいも ジャム ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 卵 チーズ	玉ねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ きゅうり	704	27.7	30.3	3.4	
3 水		<学校給食感謝献立> ごはん ぎゅうにゅう だいにのみそしる さけしおやき はくさいとこまつなのにびたし	ごはん こんにやく 油	牛乳 油揚げ みそ さけ 豚肉 凍り豆腐	大根 おぎ 白菜 小松菜 にんじん	561	27.0	29.1	2.4	
4 木		ごはん ぎゅうにゅう わかめいりとうふスープ はるまき パンサンデー	ごはん ごま油 でんぶ 春巻 油 はるさめ さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	にんじん おぎ もやし きゅうり しいたけ キャベツ	704	18.3	19.1	2.2	
5 金		ごはん ぎゅうにゅう さつまじる かつおメンチ おひたし	ごはん こんにやく 里いも 油	牛乳 とり肉 みそ かつお	にんじん ごぼう 大根 お ぎ キャベツ もやし	606	20.9	16.6	2.2	
8 月		ごはん ぎゅうにゅう のつぱいじる ぶたにくみそやき キャベツとわかめのごますあえ	ごはん こんにやく 里いも でんぶ さとう ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ 豚肉 わかめ	にんじん 大根 しいたけ せりキャベツ きゅうり もやし	621	24.3	19.4	2.3	
9 火		<大郷小リクエストメニュー> わかめごはん ぎゅうにゅう ワナタンスープ とりてりやき フライドポテト クレープ(チョコ)	ごはん ワンタン じゃがい も 油 クレープ	わかめ 牛乳 豚肉 とり肉	にんじん おぎ もやし しいたけ	747	24.9	25.8	2.7	
10 水		<発酵食品給食> ごはん ぎゅうにゅう きのこじる ぶりしおこうじやき じゃがぶたキムチ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 豆腐 ぶり 豚肉	おぎ しめじ なめこ にんじん 玉ねぎ キムチ	639	29.0	20.4	2.1	
11 木		ごはん ぎゅうにゅう ★チキンカレー トマトミートオムレツ やさしいサラダドレッシングあえ クリスマスデザート	ごはん じゃがいも 油 カレーウ さとう いちごプリン	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ オムレツ	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	741	21.2	24.2	2.8	
12 金		<冬至献立> ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる いわしごまみそに とうじかぼちゃ	ごはん 里いも さとう	牛乳 豚肉 生揚げ いわし 小豆	大根 小松菜 にんじん かぼちゃ	633	25.3	14.5	1.8	
15 月		ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる ハバークてりやき はるさめサラダ	ごはん さとう でんぶ はるさめ ごま油	牛乳 油揚げ わかめ みそ ハンバーグ	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん	621	21.8	15.7	2.5	
16 火		しさんこむぎコッペパン ぎゅうにゅう ★かぶのクリームに しるこまらなクッキーアリスかけ ゆでブロッコリー ごまドレッシング	市産小麦コッペパン 油 クリームポタージュ さとう でんぶ ドレッシング	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳 白ごまフランク	にんじん かぶ 玉ねぎ 白菜 トマトピューレー ブロッコリー	713	27.5	29.5	3.1	
17 水		ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる あじフライソースかけ だいにのいりに	ごはん 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ あじ さつま揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん	618	23.1	17.8	2.5	
18 木		ごはん ぎゅうにゅう とんじる ささみカツソースかけ やさしいごまあえ	ごはん こんにやく じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ とり肉	大根 にんじん ごぼう お ぎ ほうれん草 キャベツ	630	24.8	18.6	2.4	
19 金		ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ぎょうざ マーボーはるさめ	ごはん はるさめ でんぶ	牛乳 とり肉 わかめ ぎょうざ 豚肉 みそ	にんじん おぎ もやし えのきたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	573	19.6	14.4	2.3	
22 月		ごはん ぎゅうにゅう さわにわん きびなごカリカリフライ(2び) ごもくに	ごはん 油 じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ きびなご とり肉 ちくわ	大根 にんじん えのきたけ おぎ ごぼう しいたけ	590	21.7	16.3	2.0	
23 火		ごはん ぎゅうにゅう ひきにくとこまつなのスープ ちくわいそでんぶしょうゆかけ ナムル	ごはん でんぶ 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ	玉ねぎ 小松菜 にんじん ほうれん草 もやし	637	21.6	20.5	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
ぶり塩こうじ焼き	大豆
さけ塩焼き	さけ
クリスマスデザート	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。