

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 実施日	こん 献 立 名 A1	おも な 材 料 と そ の はたら りょ く き	ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち にく 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちょう 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	えい よう 栄 養 量 (中学生)	1キロ=... (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立より
8 木	ごはんぎゅうにゅう かぶのみぞし 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 ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	624	22.7	17.2	2.4
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 チーズチキンおはまさ ★ドライカレー ヨーグルト(プレーン)	ごはん でんぶん 油 カレールウ	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 ビーマン にんにく トマトピューレー	777	30.8	26.7	2.7
13 火	ごはんぎゅうにゅう あすかじる あじしおうゆやき たいこんのいりに	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 ねぎ 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 えのきだけ ねぎ 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	ねぎ 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 さばこんぶしようゆやき やさいのおかかあえ	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 ねぎ 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 キャベツのみぞし いろいろあつやきたまご たいこんとぶたにくのもの	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	やまこめもっちりパン 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 やさいサラダ たまねぎドレッシング	やまこめもっちりパン 油 クリームボタージュ 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 さつまいものみぞし たらフライソースかけ やさいのいそかあえ	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 ねぎ 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 もやしのみぞし ぶたにくしようがやき 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 ねぎ 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շ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 ねぎ キャベツ えのきだけ 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(2c) やさいのごまあえ	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 ねぎ 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 すまじる まぐろカツソースかけ ぶたにくとやさいのみぞいため	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 えのきだけ 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 やきかもチーズ 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 カレールウ ドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 焼きかもチーズ 海草	グリンピース 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 わかめのみぞし どうぶんパーク 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 とうふハンパーク ツナ	ねぎ 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。



★: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。

※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。

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

じっし 実施日		こん 献 立 名	おも な 材 料 と そ の 働 き			はたら りょう 栄 養 量 (中学生)				今月の献立より
A1			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)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1kg ⁻ (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみぞしる あつやきたまご ぶたどん	ごはん こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 卵 豚肉	キャベツ 玉ねぎ グリンピース にんじん しいたけ	613	24.3	17.3	2.7	学校給食感謝献立
2	火	しさんこむぎょくパン さゆうにゅう たまごスープ チーズキンのオーブン焼き パンブキンサラダ みかんジャム	市産小麦食パン でんぶん 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	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る気持ちや、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しょう。
3	水	<学校給食感謝献立> ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみぞしる さけしおやき はくさいとこまつなのにびたし	ごはん こんにゃく 油	牛乳 油揚げ みそ さけ 豚肉 凍り豆腐	大根 ねぎ 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 パンサンス	ごはん ごま油 でんぶん 春巻 油 はるまき さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	にんじん ねぎ 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 こんにゃく 里いも 油	牛乳 とり肉 みそ かつお	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 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 のっぺいじる ぶたにくみぞやき キャベツとわかめのごまぞえ	ごはん こんにゃく 里いも でんぶん 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 ワンタンスープ 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 ねぎ 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 さのこじる ぶりしおこうじやき じゃがいもたキムチ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 豆腐 ぶり 豚肉	ねぎ 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 トマトミニオムレツ やさいサラダドレッシング クリスマステー	ごはん じゃがいも 油 カレールウ 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 いわしごまそに とうじかぼちや	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 たまねぎのみぞしる ハンバーグ てりやきソース はるまきサラダ	ごはん さとう でんぶん はるまき 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 しこごまフラワーキャッピースかけ ゆでブロッコリー ごまだれソース	市産小麦コッペパン 油 クリームボタージュ さとう でんぶん 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 トマトビューレー ブロッコリー	713	27.5	29.5	3.1	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう どうふのみぞしる あじフライソースかけ だいこんのいりに	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 やさいのごまぞえ	ごはん こんにゃく 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 ねぎ 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 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ ぎょうざ 豚肉 みそ	にんじん ねぎ もやし えのきだけ 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 こんにゃく 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 えのきだけ ねぎ 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 ひきにくこまつのスープ ちくわいそべてんがらしようゆかけ ナムル	ごはん でんぶん 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	アレルゲン
ふり塩こうじ焼き	大豆
さけ塩焼き	さけ
クリスマス云ザート	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。



冬至献立

とうじ 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め

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して冬をこせるといわれています。

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。昔のかぼちゃんは、今のかぼちゃん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。

冬至かぼちゃんを食べて、かぜを吹き飛ばし、元気にしましょう。

