

4月 小学校献立表

第705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

じっぴ 実施日	こんだて 献立名	おも 主 材 と そ の 働 き			えい 栄 養 量				こんげつ 今月の献立より
		ねつちから 熱や力になるもの (きいるのたべもの)	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだ ちゆうし 体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)	1食分* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろじる さびみそに やさしいおかあえ	ごはん	牛乳 とり肉 油揚げ さば かつお	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ	585	25.3	15.2	2.3	<p>入学・進級祝い献立</p> <p>1年生のみなさんご入学おめでとうございます。2年生から6年生のみなさんご進級おめでとうございます。</p> <p>みなさんは小学校の6年間と中学校の3年間、あわせて9年間、給食を食べることになります。給食は学校給食センターでつくられ、みなさんの学校へ運ばれています。</p> <p>学校給食センターでは、山形市内にある小学校、中学校の給食を合わせて約1万8千食つくっています。そこでは、献立を考える人、調理をする人、学校との連絡をとる人や給食を運ぶ人など、いろいろな仕事をしている人がいて、180人もの人たちが働いています。みなさんが先生や友だちとなかよく給食を食べ、豊かな心とじょうぶな体をつくれるように、毎日いっしょうけんめい給食をつくっています。</p> <p>みなさんには給食をととして、いろいろな料理や食べものの味を知ってほしいです。</p> <p>みなさんの入学、進級をお祝いした献立、楽しく食べてくださいな。</p>
13 月	ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのみそじる とうふシューマイ 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 豆腐シューマイ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんじん しいたけ	605	22.6	17.1	2.4	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう ★ポークカレー オムレツ わかめサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 カレールー さとう	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ オムレツ わかめ	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	681	22.0	20.9	3.0	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそじる ぶりしおこうじやき きりぼしだいごんのにも	ごはん こんにゃく 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ ぶり さつま揚げ	玉ねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん	604	26.0	18.8	2.2	
16 木	<にゅうがく・しんきゅういらいにんだて> ゆかりごはん ぎゅうにゅう おいわいすましじる メンチカツ はるさめサラダ クレープ (いちご)	ごはん 油 はるさめ ごま油 さとう クレープ	牛乳 なたと とり肉 豆腐 メンチカツ	しそ えのきたけ みつば きゅうり キャベツ にんじん	764	22.8	26.1	3.2	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる チキンみそカツ すきこんぶのもの	ごはん でんぶん 油 こんにゃく さとう	牛乳 かまぼこ 豆腐 とり肉 ちくわ こんぶ	にんじん みつば	600	24.9	17.2	2.5	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう さんさいじる ぶたにくしょうがやき やさしいおこんぶあえ	ごはん ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ みそ 豚肉 塩こんぶ	みず わらび しめじ ねぎ キャベツ にんじん もやし	613	24.8	20.2	2.2	
21 火	しさんこむぎしょくパン ぎゅうにゅう ★クリームシチュー 100%がっつアツかけ やさしいサラダドレッシングあえ	市産小麦食パン じゃがいも 油 クリームポスタージュ さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマトピューレー キャベツ きゅうり とうもろこし	722	28.3	25.1	3.2	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さけフライソースかけ ぶたにくとやさしいのもの	ごはん 油 さとう	牛乳 豆腐 わかめ サーモン 豚肉	たけのこ えのきたけ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	626	24.5	18.9	2.1	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ コロック ★ルーローハン	ごはん でんぶん コロック 油 さとう	牛乳 とり肉 卵 豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが	687	24.3	22.7	2.3	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さわらさいきょうやき やさしいごまあえ ふりかけ (のり)	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さわら ぶりかけ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 キャベツ	615	27.3	17.7	2.3	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ とうふハンバーグ ★ドライカレー	ごはん マカロニ さとう でんぶん カレールー	牛乳 とり肉 とうふハンバーグ 豚肉 大豆	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんにく トマトピューレー	672	24.4	22.4	2.6	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふのみそじる えびカツソースかけ ちゅうかさラダ	ごはん 油 ごま油 さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ えび	玉ねぎ キャベツ きゅうり	611	21.1	17.8	2.6	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかさスープ とりやき マカロニサラダ	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 わかめ とり肉 ツナ	にんじん ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ きゅうり	655	25.4	24.0	1.9	



わかたけ汁

「わかたけ汁」は、春が旬の「わかめ」と「たけのこ」を使ったすまし汁です。歯ごわりのやわらかい「わかめ」と、シャキシャキとしたかたい食感の「たけのこ」は、海のものとの山のもの、緑色と白色といううどりなどから、古くから組み合わせがいいといわれています。わかめやたけのこには食物繊維がたくさんふくまれているので、コレステロールなどの体の中の余分なものを体外に出す働きがあります。給食のわかたけ汁は、かつお節から出汁をとってしょうゆと塩で味付けしました。たけのこの歯ごたえとわかめの風味が、出汁の味ともよく合います。春の味や歯ごたえを味わって食べましょう。



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
チキンみそカツ	鶏肉・小麦・大豆
鶏がらスープ（中華スープ）	鶏肉
中華スープの素（中華スープ）	大豆・鶏肉・豚肉・ごま

※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食について

山形市の学校給食は、主食（ごはんまたはパン）、牛乳、おかずを組み合わせた完全給食です。学校給食では、食事摂取基準の一日のおよそ1/3をとるようにしています。特に家庭で不足しがちなカルシウムは、食事摂取基準の推奨量の1/2をとるようにしています。はしとスプーンはご家庭でご準備ください。



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 ざい りょう 主 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>ひな祭り献立</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>卒業祝い献立</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	市産小麦黒パン 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 ふ 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	<ぞつぎょういひこんだて> 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。