

5月 小学校献立表

第706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	A1	こんだて 献立名	おもな材料とその働き			栄養量				こんだて 今月の献立より
			ねつちから 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)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそしる にくだんご (2こ) わらびのもの	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 肉だんご さつま揚げ	もやし ねぎ にんじん わらび	640	22.7	20.9	3.1	<p>こどもの日献立</p> <p>5月5日は何の日でしょうか…？男の子の成長を祝う、「端午の節句」で、今は「こどもの日」として祝日になりました。</p> <p>最近、学校の生き帰りや、町を歩いている時など、こいのぼりが青空で泳いでいるのを見かけませんか？こいはザアザア流れ落ちる滝をのぼって「龍」になるといわれている魚です。みなさんに、こいのように元気に育ってほしいとの願いをこめてこいのぼりをあげています。こどもの日にはかしわもちを食べますが、かしわの木は新しい芽がでないと、古い葉が落ちないということから、家が絶えないようにと子孫繁栄の縁起をかついで、かしわの葉が使われるようになりました。かしわもちには、男の子がこれからも丈夫に育ちますようにとの願いがこめられています。また、この日は「菖蒲の節句」ともいわれています。悪霊よけに菖蒲を飾ったり、菖蒲湯に入る習慣があります。菖蒲湯に入ると、菖蒲の根や茎にあるビタミンCが皮膚をつるつるにするとともに、体を温めてくれ、疲れをいやしてくれるといわれています。</p> <p>友達たち先生たちとかしわもちを食べて、みんなの健康を願いましょう。</p>  <p>菜の花の和え物</p> <p>今日のおえものは、春を代表する野菜の「菜の花」が入っています。</p> <p>畑一面に咲きほころぶ黄色い菜の花は、ビタミンやミネラルの豊富な緑黄色野菜で、ほのかな香りとかすかな苦みがあるのが特徴です。今日のおえものには、まだつぼみのうちにつんだものを使っています。</p> <p>菜の花には、あぶら菜、菜たね、菜花というように、いろいろなよび名があります。もともと、菜たね油をとるために栽培されていたのが、のちに野菜として出回るようになりました。菜の花は、春のおとずれを思わせる美しい色合いから、おひたしや汁物にするおとも香りがいっぱいにたまたまいます。今日はキャベツとにんじんと一緒にあえものにしました。少しほろ苦い大人の味です。</p> 
7	木	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる さばごまみりんやき ひじきのいために	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ さば さつま揚げ ひじき	玉ねぎ もやし にんじん 枝豆	600	23.5	21.8	2.4	
8	金	<こどもの日献立> たけのこごはん ぎゅうにゅう しょうないぶのすましじる かつおフライ なのはなのあえもの かしわもち	たけのこ ごはん ぶ 油 かしわもち	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ かつお	菜の花 にんじん キャベツ	670	26.2	15.2	3.6	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう さんさいじる ひれカツソースかけ やさしいおこんぶあえ	ごはん 油 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 もやし	603	24.1	18.1	2.0	
12	火	しさんごむぎコッペパン ぎゅうにゅう はるキャベツのスープ しろごまフランクがフリーズかけ フライドポテト	市産小麦コッペパン さとう 油 でんぶん じゃがいも	牛乳 とり肉 白ごまフランク	にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし トマトビュレー	664	23.3	28.1	3.4	
13	水	ごはん ぎゅうにゅう にらたまじる さわらうめみそやき やさしいオイスターソースいため	ごはん でんぶん ごま油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐 卵 さわら 豚肉	にら にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが	633	29.0	19.2	2.6	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう ★チキンカレー ショウロンポウ ブロッコリーのおかかあえ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ ショウロンポウ かつお	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく ブロッコリー	650	22.5	17.2	2.4	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう もうそうじる あじフライソースかけ おかひじきのおひたし	ごはん 油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ あじ	たけのこ えのきたけ キャベツ もやし おかひじき	609	23.5	18.3	2.2	
18	月	ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそしる いわししょうがに にくじゃが	ごはん ぶ じゃがいも さとう	牛乳 みそ いわし 豚肉	もやし ねぎ にんじん 玉ねぎ 枝豆	590	25.3	12.4	2.3	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう タンホワタン はるまき マーボーはるさめ	ごはん でんぶん 春巻 油 はるさめ ごま油	牛乳 とり肉 卵 豚肉 みそ	ねぎ にんじん 玉ねぎ コーンペースト とうもろこし しょうが キャベツ しいたけ	747	20.9	20.4	2.7	
20	水	ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる いろどりあつやきたまご ぎゅうにくとたけのこのものに	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 卵 牛肉	ねぎ さやいんげん にんじん たけのこ 玉ねぎ	649	24.3	23.1	2.7	
21	木	ごはん ぎゅうにゅう ★ハヤシチュー やきかまチーズ わかめサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク さとう	牛乳 牛肉 焼きかまチーズ わかめ	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	636	21.2	17.2	2.8	
22	金	ごはん ぎゅうにゅう みそけんちんじる メンチカツソースかけ ふきのいりに	ごはん 油 こんにやく さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ メンチカツ さつま揚げ	大根葉 小松菜 白菜 ふき にんじん	683	23.7	23.2	2.6	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう わかめいりとうふスープ ぎょうざ チャブチエ	ごはん ごま油 でんぶん はるさめ さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ ぎょうざ 豚肉	にんじん ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんにく	608	21.5	17.3	2.3	
26	火	しさんごむぎしょくパン ぎゅうにゅう ★グリーンスープ とりにくスパイスあげ スパゲティサラダ	市産小麦食パン じゃがいも クリームポタージュ 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ツナ	グリーンピース にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	748	28.8	32.3	2.8	
27	水	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごのスープ れんこんとえびよせあげ やさしいみそいため	ごはん じゃがいも 油 でんぶん	牛乳 とり肉 団子 えび 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ れんこん	668	24.4	20.3	2.7	
28	木	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ぶたにくみそやき やさしいいそかあえ	ごはん	牛乳 とり肉 かまぼこ 豚肉 のり	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	568	23.0	16.7	2.0	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう みそワフタンスープ ホキフライソースかけ かふうひたし	ごはん ワフタン ごま油 油 ごま	牛乳 豚肉 みそ ホキ わかめ	にんじん ねぎ もやし しいたけ にんにく キャベツ	600	21.1	17.9	2.2	



新製品情報	
新製品	アレルギー
きざみ庄内麩	小麦
ヒシカツ	豚肉・小麦・大豆
緑豆はるさめ	なし

※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。

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	A1	こんだて 献立名	おもな材料とその働き			栄養量				こんだて 今月の献立より
			ねつちから 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)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる さばみそに やさいのおかかあえ	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きます。</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。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。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ね。</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 こんにやく 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 カレールウ 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 きりぼしだいこんのもの	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 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・しんきゅういらいこんだて> 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 こんにやく さとう	牛乳 かまぼこ 豆腐 卵 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 ぶたにくしょうがやき やさいのしおこんぶあえ	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	しさんごむぎしよくパン ぎゅうにゅう ★クリームシチュー ルバーグチャップスかけ やさ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 コロッケ ★ルーローハン	ごはん でんぶん コロッケ 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 さわらさいきょうやき やさいごまあえ ふりかけ (のり)	ごはん こんにやく 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 カレールウ	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 ちゅうかサラダ	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 ちゅうかスープ とりてりやき 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。歯ざわりのやわらかい「わかめ」と、シャキシャキとしたかたい食感の「たけのこ」は、海のものや山のもの、緑色と白色といういろいろな色から、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の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をとるようになっています。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をとるようになっています。はしとスプーンはご家庭でご準備ください。

