

3月 中学校献立表

第614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 ざい りょう はたら 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量				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)	たんぱく質 (kcal)	脂質 (g)	塩分 (g)	塩分 (g)	
2月	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 あじフライソースかけ ごぼうサラダ	ごはん 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 油揚げ わかめ みそ あじ	玉ねぎ もやし にんじん ごぼう とうもろこし	810	26.6	26.1	2.8	<p>ひな祭り献立</p> <p>3月3日はひな祭りで、女の子の健やかな成長を願う行事です。家に飾るひな人形には、女の子が元気に、そして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、はまぐりのお吸い物などを食べる文化があります。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にしました。</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、もち米に小豆やささ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	<ひな祭り献立> ゆかりごはん 牛乳 かきたま汁 花型ハンバーグ 菜の花と春雨サラダ	ごはん でんぶん さとう はるさめ ごま油	牛乳 とり肉 豆腐 卵 ハンバーグ	しそ にんじん 菜の花 キャベツ	785	29.6	22.9	4.1	
4水	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 ちくわ磯辺天ぷらしょうゆかけ じゃが豚キムチ	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 ちくわ 豚肉	玉ねぎ にんじん キムチ	798	29.0	24.0	3.5	
5木	<卒業祝い献立> 赤飯 牛乳 すまし汁 とり肉竜田揚げ おひたし ごま塩 クレープ (いちご)	赤飯 油 小麦粉 でんぶん ごま塩 クレープ	牛乳 かまぼこ 豆腐 とり肉	にんじん みつば えのきたけ しょうが キャベツ もやし	841	27.9	26.9	2.9	
6金	市産小麦黒パン 牛乳 白菜のスープ ほうれん草オムレツ 海草サラダ 青じそドレッシング	市産小麦黒パン じゃがいも ドレッシング	牛乳 豚肉 オムレツ 海草	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 もやし	740	26.8	24.0	4.5	
9月	ごはん 牛乳 ★ポークカレー あぶり焼きチキン 野菜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 あぶり焼きチキン	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	770	24.9	21.9	3.1	
10火	ごはん 牛乳 豚汁 さばごまみりん焼き 華風ひたし	ごはん こんにやく じゃがいも ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さば わかめ	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	751	29.9	28.8	2.5	
11水	ごはん 牛乳 華風スープ たこメンチ 野菜のオイスターソース炒め	ごはん マロニー ごま油 でんぶん 油 さとう	牛乳 とり肉 たこ 豚肉 生揚げ	にんじん ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	760	27.1	21.2	2.8	
12木	ごはん 牛乳 ワンタンスープ チーズチキン大葉巻き ナムル	ごはん ワンタン 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 豚肉 わかめ チーズチキン大葉巻き	にんじん ねぎ もやし しいたけ ほうれん草	733	25.5	22.0	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
ほうれん草オムレツ	卵・大豆
あぶり焼きチキン	鶏肉・大豆・小麦

※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 中学校献立表

第613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 献立名	おも さい りょう 主 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量				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)	
2月	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ぶりゆずしょうゆ焼き 野菜のごまあえ	ごはん さつまいも さとう ごま	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ぶり	大根 にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ	741	27.7	20.6	2.3	<p>WINTER</p> <p>2月3日は節分です。節分とは「季節の変わり目」のごとで、暦の上では2月4日から春になります。日本には四季があるため節分は年に4回ありますが、特に冬から春に変わる2月の節分は、新しい1年の始まりとして昔から大切にされてきました。節分には「鬼は外、福は内」と言って豆をまいたり、年の数だけ豆を食べたりします。鬼とは、病気や火事、地震などの災いのことです。鬼を追い払い、「新しい1年も家族が健康で幸せに過ごせますように」と願います。また、鬼が家に入らないように、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして玄関に飾る風習もあります。</p> <p>みなさんも、節分には豆まきや豆を食</p>  <p>オリバラ献立 イタリア編</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、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。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>雪若丸給食</p> <p>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	ごはん 牛乳 中華スープ コロッケ ★ドライカレー	ごはん コロッケ 油 カレールフ	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉 大豆	にんじん ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ にんにく トマトピューレー	824	25.4	26.3	2.7	
4水	ごはん 牛乳 みそワタンスープ まぐろカツソースかけ 搾三糸(ハンサンズー)	ごはん ワタンスープ ごま油 油 はるさめ さとう	牛乳 豚肉 みそ まぐろ	にんじん ねぎ もやし しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	789	25.2	21.9	2.6	
5木	〈節分献立〉 ごはん 牛乳 里いものみそ汁 いわし梅煮 とりごぼろめ 節分福豆	ごはん こんにやく 油 里いも さとう ごま	牛乳 油揚げ みそ いわし とり肉 大豆	いもから ねぎ ごぼろ にんじん さやいんげん	721	28.9	16.9	2.8	
6金	〈オリバラ献立 イタリア編〉 市産小麦食パン 牛乳 ステラスープ パリツォーネ 野菜サラダドレッシングあえ りんごジャム	市産小麦食パン マカロニ 油 さとう ジャム	牛乳 豚肉 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	735	25.1	23.2	3.6	
9月	ごはん 牛乳 とりごぼろ汁 ししやもフライ(2尾) 大根の炒り煮	ごはん 油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ ししやも さつまいも	にんじん ごぼろ 白菜 しいたけ 大根	760	25.5	22.5	2.4	
10火	ごはん 牛乳 酸辣湯(サンラータン) ぎょうざ(2個) ホイコーロー	ごはん でんぷん さとう	牛乳 とり肉 卵 豆腐 ぎょうざ 豚肉 みそ	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	783	30.2	22.8	3.3	
12木	ごはん 牛乳 豚汁 ハンバーグ照焼きソース ポテトサラダ	ごはん こんにやく さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ハンバーグ	大根 にんじん ごぼろ ねぎ きゅうり	822	28.1	26.8	2.8	
13金	ごはん 牛乳 ★ポークカレー トマトミートオムレツ おひたし	ごはん じゃがいも 油 カレールフ	牛乳 豚肉 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 もやし	813	25.8	25.4	3.3	
16月	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 豚肉しょうが焼き 五目煮	ごはん でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 豆腐 卵 みそ 豚肉 とり肉 ちくわ	にんじん ねぎ ごぼろ しいたけ	743	30.8	21.7	2.7	
17火	ごはん 牛乳 飛鳥汁 ホキフライソースかけ 野菜の塩昆布あえ	ごはん 油 ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ 豆乳 みそ ホキ 塩昆布	白菜 にんじん ねぎ ごぼろ しいたけ キャベツ もやし	760	28.0	23.7	2.4	
18水	ごはん 牛乳 キムチスープ シューマイ(2個) 中華サラダ	ごはん ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ シューマイ わかめ	白菜 にんじん えのきたけ ねぎ キムチ にんにく キャベツ きゅうり	743	26.7	21.1	2.9	
19木	〈雪若丸給食〉 ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 かつおメンチソースかけ 凍り豆腐の煮物	ごはん 油 こんにやく さとう	牛乳 油揚げ みそ かつお 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	白菜 玉ねぎ ごぼろ にんじん さやいんげん しいたけ	764	27.9	21.9	2.8	
20金	市産小麦コッペパン 牛乳 ★コーンスープ 白ごまフランクケチャップソースかけ 小松菜とツナのソテー	市産小麦コッペパン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 白ごまフランク ツナ	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 小松菜 とうもろこし	866	33.8	32.6	4.5	
24火	ごはん 牛乳 沢煮焼 ほっけフライソースかけ 肉じゃが	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ ほっけ 豚肉	大根 にんじん しいたけ ねぎ 玉ねぎ 枝豆	761	27.4	20.4	2.6	
25水	ごはん 牛乳 ★ハヤシシチュー 厚焼たまご 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク ドレッシング	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	800	24.3	22.5	3.3	
26木	ごはん 牛乳 とり団子のスープ さばみそ煮 切干大根のごまあえ	ごはん じゃがいも さとう ごま油	牛乳 とり肉 団子 さば わかめ	玉ねぎ にんじん 切干大根 きゅうり もやし	713	28.2	17.9	3.0	
27金	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 とり照焼き すき昆布の煮物	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ とり肉 ちくわ こんぶ	大根 ねぎ にんじん	729	32.9	22.0	2.8	



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
トマトミートオムレツ	卵・大豆・鶏肉

※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。