

1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 実施日	こん 献 立 名	おも な 材 料 と そ の はたら か り			えい 栄 養 りょう 量	今月の献立より		
		ねうちから 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)				
8 木	ごはん 牛乳 玉ねぎのみぞ汁 ししゃもフライ(2尾) 大根と豚肉の煮物	ごはん 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みぞ ししゃも 豚肉 生揚げ	玉ねぎ もやし さやいんげん にんじん 大根	797	30.0	24.9	2.5
9 金	<受験がんばれ献立> ごはん 牛乳 ★チキンカレー ひれカツ わかれサラダドレッシングあえ はちみつレモンゼリー	ごはん ジャガイモ 油 カレールウ さとう はちみつレモンゼリー	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 わかめ	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	918	28.2	23.9	3.0
13 火	<七草献立> ごはん 牛乳 納豆汁 さば昆布しおや焼き 野菜のおかあえ	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 セリ ねぎ キャベツ もやし にんじん	767	30.0	26.8	2.5
14 水	ごはん 牛乳 のべい汁 肉だんご(3個) 大根の炒り煮	ごはん こんにゃく 里いも でんぶん 油 さとう	牛乳 とり肉 生揚げ 肉だんご さつま揚げ	にんじん 大根 しいたけ セリ	769	24.7	22.8	3.4
15 木	ごはん 牛乳 かぶのみぞ汁 彩り厚焼たまご 五目きんぴら	ごはん こんにゃく 油 さとう ごま	牛乳 生揚げ みそ 卵 さつま揚げ	かぶ ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	734	24.1	23.5	2.6
16 金	<発酵食品給食> ごはん 牛乳 もやしのみぞ汁 ぶり塩こうじ焼き ジャガキムチ	ごはん ふ ジャガイモ さとう	牛乳 みそ ぶり 豚肉	もやし ねぎ にんじん 玉ねぎ キムチ	725	30.2	19.6	2.5
19 月	ごはん 牛乳 豚汁 まぐろカツソースかけ 拌三糸(パンサンスー)	ごはん こんにゃく じゃがいも 油 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ まぐろ	大根 にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	815	27.7	24.4	2.8
20 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 シユーマイ(2個) 豚肉と水菜のごまみぞ炒め	ごはん でんぶん ごま 油	牛乳 かまぼこ 豆腐 卵 シユーマイ 豚肉 みそ	にんじん みつば キャベツ 玉ねぎ 水菜	803	32.2	24.5	3.3
21 水	ごはん 牛乳 華風スープ ハバゲー照焼きソース フライドポテト	ごはん マロニー ごま油 でんぶん さとう じゃがいも 油	牛乳 とり肉 豆腐 ハンバーグ	チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ	823	25.1	26.0	2.4
22 木	<オリパラ献立 韓国編> ごはん 牛乳 キムチ鍋 とり照焼き ナムル	ごはん ごま油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	白菜 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	735	33.5	21.7	2.4
23 金	市産小麦コッペパン 牛乳 ★かぶのクリーム煮 コロッケソースかけ 野菜サラダドレッシングあえ	市産小麦コッペパン 油 クリームボタージュ コロッケ さとう	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	グリンピース にんじん かぶ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり どうもろこし	881	27.3	32.7	3.6
26 月	ごはん 牛乳 ワンタンスープ かつおメンチ ★麻婆豆腐	ごはん ワンタン 油 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ かつお 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ もやし しいたけ しょうが 玉ねぎ	780	28.3	22.8	3.1
27 火	ごはん 牛乳 なめこ汁 あじフライソースかけ 野菜の塩昆布あえ	ごはん 油 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あじ 塩こんぶ	ねぎ えのきだけ なめこ キャベツ もやし にんじん	762	28.9	22.8	2.5
28 水	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ ショウガソース(2個) 野菜のオイスターソース炒め	ごはん ごま油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ ショウガソース 豚肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	739	27.5	18.6	2.9
29 木	ごはん 牛乳 さつま汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	ごはん こんにゃく 里いも さとう でんぶん マカロニー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 みそ とうふハンバーグ ツナ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	814	24.7	29.9	2.6
30 金	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 メンチカツソースかけ 中華サラダ	ごはん 油 ごま油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ メンチカツ わかめ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ きゅうり	752	23.8	22.7	2.7

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
はちみつレモンゼリー	なし



★: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。

受験がんばれ献立

今回の献立は、みなさんが受験に「勝つ」よう
に、ゲン担ぎのひれカツです。カツカレーにして
食べ、給食でパワーをつけて下さい。そして、自
分の目標に向かって最大限の実力を発揮してくだ
さい。



七草献立

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、なすな、ごぎょう、は
ごべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろといった
七種類のわかばをいたした七草がゆを食べます。
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。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
いる栄養満点のみぞ汁です。

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て、あたたまってください。



発酵食品給食

みそや塩こうじ、キムチなどの発酵食品を取り
入れました。発酵とは、目に見えない小さな生き
もの(こうぼう菌や乳酸菌など)が食べものの中で
働いて、うまみや栄養をふやすことです。発酵食
品には体にうれしいはたらきがたくさんあります。
山形市では昔から、しうややみそなどの発
酵食品の製造が盛んに行われてきました。給食を
しっかり味わって、発酵のちからで元気にすごし
ましょう!

オリパラ献立 韓国編

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。今月は韓国料理で、キムチ鍋とナムルです。

12月 中学校献立表

第612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 中A	おも な 材 料 と そ の はたら き	はたら き	えい よう りょう 栄 養 量	今月の献立より				
ねうちから 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)	からだちゅう 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1kcal* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)			
1月	ごはん 牛乳 ★ハヤシチュー 豆腐シーマイ 野菜のからしあえ	ごはん ジャガイモ 油 ハヤシフレーク	牛乳 豚肉 豆腐シーマイ	グリンピース トマト にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	756	22.1	20.6	3.0	学校給食感謝献立 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。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。
2月	ごはん 牛乳 豆乳入り豚汁 いわしオレンジ煮 野菜の煮物	ごはん こんにゃく じゃがいも ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ いわしとり肉 豆乳	大根 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ さやいんげん	753	32.0	20.3	2.9	
3月	ごはん 牛乳 とり団子のスープ メンチカツソースかけ キャベツとわかめのごま酢あえ	ごはん ジャガイモ 油 さとう ごま油	牛乳 とり肉団子 メンチカツ わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	769	24.0	22.9	2.9	
4月	＜学校給食感謝献立＞ ごはん 牛乳 大根のみぞ汁 さけ塩焼き 涼り豆腐の煮物	ごはん こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ みそ さけ 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	大根 ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ	665	31.1	30.3	2.7	
5月	やまこめもっちりパン 牛乳 野菜スープ 白ごまフランク(チヤッソースかけ スパゲティサラダ)	やまこめもっちりパン じゃがいも サラダ 油 でんぶん スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 白ごまフランク ツナ	にんじん キャベツ 玉ねぎ トマトピューレー きゅうり	818	32.5	35.3	4.3	
8月	ごはん 牛乳 華風スープ 春巻 ホイコーロー	ごはん マロニー ごま油 でんぶん 春巻 油 さとう	牛乳 とり肉 豚肉 みそ	にんじん ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン ハリコウ しょうが にんにく	813	22.2	20.7	2.8	
9月	ごはん 牛乳 生揚げのみぞ汁 ぶりゆずしょゆ焼き ひじきの炒め煮	ごはん こんにゃく 油 さとう	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ぶり さつま揚げ ひじき	えのきだけ ねぎ にんじん 枝豆	736	30.0	22.9	2.7	
10月	ごはん 牛乳 さつま汁 ほっけフライソースかけ 野菜のごまあえ	ごはん こんにゃく 里いも 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 みそ ほっけ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 もやし	743	26.3	20.4	2.6	
11月	ごはん 牛乳 蛋花湯(タンホワタン) ちくわチーズ磯辯揚げ ★麻婆白菜	ごはん でんぶん 油	牛乳 とり肉 卵 ちくわ チーズ 豚肉 みそ	ねぎ にんじん 玉ねぎ クリームコーン とうもろこし しょうが 白菜 しいたけ	845	27.8	29.2	3.6	
12月	ごはん 牛乳 ★チキンカレー トマトミートオムレツ ブロッコリーサラダ クリスマスデザート	ごはん ジャガイモ 油 カレーワーク 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 ブロッコリー	871	24.5	27.9	3.3	
15月	＜冬至献立＞ ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さばみそ煮 冬至かぼちゃ	ごはん さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さば 小豆	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ かぼちゃ	759	29.9	17.0	2.4	
16月	ごはん 牛乳 きのこ汁 たらフライソースかけ 肉じゃが	ごはん 油 ジャガイモ さとう	牛乳 とり肉 豆腐 みそ たら 豚肉	ねぎ えのきだけ しめじ なめこ にんじん 玉ねぎ 枝豆	795	32.6	22.2	2.7	
17水	ごはん 牛乳 中華スープ さようさ(2個) チャブチエ	ごはん はるさめ さとう ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ ぎょうざ 豚肉	にんじん ねぎ キャベツ しいたけ 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし しょうが にんにく	742	25.0	19.8	3.0	
18木	＜五中リクエストメニュー＞ わかめごはん 牛乳 豚汁 チーズチキン大葉巻き 海草サラダ 青じそドレッシング クレープ(チョコ)	ごはん こんにゃく じゃがいも 油 ドレッシング クレープ	わかめ 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ チーズチキン大葉巻き 海草	にんじん ごぼう ねぎ もやし	844	28.3	27.2	4.0	
19金	こめ粉コッペパン 牛乳 ★コーンスープ えびカツソースかけ やさいサラダドレッシングあえ	こめ粉コッペパン ジャガイモ コーンボタージュ 油 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 えび	バセリ にんじん 玉ねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり	880	29.5	31.3	4.6	
22月	ごはん 牛乳 みそワンタンスープ 豚肉しようが焼き 春雨サラダ	ごはん ワンタン ごま油 はるさめ さとう	牛乳 とり肉 みそ 豚肉	にんじん ねぎ 白菜 しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	734	25.6	20.2	2.4	
23火	ごはん 牛乳 豆腐のみぞ汁 かつおフライソースかけ 切干大根の煮物	ごはん 油 こんにゃく さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお さつま揚げ	玉ねぎ 切干大根 にんじん	783	32.6	19.9	3.0	



新製品アレルギー (表示義務・推奨の28品目) 情報

*:スプーンを使うと食べやすいメニューです。

新製品	アレルゲン
さけ塩焼き	さけ
クリスマスデザート	大豆

*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。

