

# 1 月 中学校献立表

第 6 1 3 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	中A	こん 献 だて 立 め い 名	おも 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい 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)	も に く ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだをよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
8 木		ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 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 みそ 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	<p><b>受験がんばれ献立</b></p> <p>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。カツカレーにしてい食べ、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。</p>  <p><b>七草献立</b></p> <p>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、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろといった七種類のわかばをいれ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そ汁です。</p> <p>いもがらは、里いもの茎の部分で干したもので、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。</p>  <p><b>発酵食品給食</b></p> <p>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、しょうゆ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。給食をしっかりと味わって、発酵のちからで元気にすごしましょう！</p> <p><b>オリパラ献立 韓国編</b></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、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。</p>
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 わかめサラダドレッシングあえ はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも 油 カレーウ 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	グリーンピース 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 さば昆布しょうゆ焼き 野菜のおかかあえ	ごはん こんにやく	牛乳 豆腐 油揚げ 納豆 みそ さば かつお	いもがら せり おぎ じゃがいも にんじん	767	30.0	26.8	2.5	
14 水		ごはん 牛乳 のっぺい汁 肉だんご(3個) 大根の炒り煮	ごはん こんにやく 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 せり	769	24.7	22.8	3.4	
15 木		ごはん 牛乳 かぶのみそ汁 彩り厚焼たまご 五目きんぴら	ごはん こんにやく 油 さとう ごま	牛乳 生揚げ みそ 卵 さつま揚げ	かぶ おぎ 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 もやしのみそ汁 がり塩こうじ焼き じゃが豚キムチ	ごはん ふ じゃがいも さとう	牛乳 みそ ぶり 豚肉	もやし おぎ 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 拌三系(パンサンスー)	ごはん こんにやく 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 おぎ 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 シューマイ(2個) 豚肉と水菜のごまみそ炒め	ごはん でんぶん ごま 油	牛乳 かまぼこ 豆腐 卵 シューマイ 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 ハンバーグ 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 おぎ 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 えのきたけ おぎ 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 コロッキソースかけ 野菜サラダドレッシングあえ	市産小麦コッペパン 油 クリームポタージュ コロッケ さとう	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	グリーンピース にんじん かぶ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	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 おぎ 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	おぎ えのきたけ 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 ショウロンボウ(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 ショウロンボウ 豚肉	にんじん おぎ 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 こんにやく 里いも さとう でんぶん マカロニ 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 おぎ 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	アレルギー
はちみつレモンゼリー	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。

# 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

じっしび 実施日	こんだて 献立名	おもな材料とその働き			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)	はたらき 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)	17材料 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
中A									
1月	ごはん 牛乳 ★ハヤシシチュー 豆腐シューマイ 野菜のからしあえ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク	牛乳 豚肉 豆腐シューマイ	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	756	22.1	20.6	3.0	<b>学校給食感謝献立</b> 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、全国に広がっていきました。その頃の献立は、にぎりめし、塩づけ、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ですが、食べものを大切に作る気持ちや、作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れずにいたしましょう。
2火	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 おぎ キャベツ もやし 玉ねぎ さやいんげん	753	32.0	20.3	2.9	
3水	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 じゃがいも 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木	<学校給食感謝献立> ごはん 牛乳 大根のみそ汁 さけ塩焼き 凍り豆腐の煮物	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 おぎ 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金	やまこめもちりパン 牛乳 野菜スープ 白ごまフランクがチャップリソースかけ スパゲティサラダ	やまこめもちりパン 牛乳 じゃがいも さとう 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 おぎ 白菜 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	813	22.2	20.7	2.8	 <b>冬至献立</b> 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、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。昔のかぼちゃは、今のかぼちゃ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。冬至かぼちゃを食べて、かぜを吹き飛ばし、元気にすごしましょう。
9火	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 ぶりゆずしょうゆ焼き 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	えのきたけ おぎ にんじん 枝豆	736	30.0	22.9	2.7	
10水	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 おぎ ほうれん草 もやし	743	26.3	20.4	2.6	
11木	ごはん 牛乳 蛋花湯(タンホウタン) ちくわチーズ磯辺揚げ ★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	おぎ 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金	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 じゃがいも 油 カレールー 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	グリーンピース 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	 <b>五中リクエストメニュー</b> 五中のみなさんが考えてくれたメニューです。 「この献立は、全校生徒にアンケートをとり、人気が高かったメニューから選びました。五中では、鶏肉系のおかずの人気が高く、主菜を中心に彩りや料理の相性を考え、組み合わせってみました。デザートをつけてほしいという要望も多く、チョコクレープをつけました。美味しく召し上がってください。」 五中のみなさんより
16火	ごはん 牛乳 きのこと汁 たらフライソースかけ 肉じゃが	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 豆腐 みそ たら 豚肉	おぎ えのきたけ 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 ぎょうざ(2個) チャプチェ	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 おぎ キャベツ しいたけ 玉ねぎ かけのこ 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 おぎ もやし	844	28.3	27.2	4.0	
19金	こめ粉コッパパン 牛乳 ★コーンスープ えびカツソースかけ やさしいサラダドレッシングあえ	こめ粉コッパパン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 えび	パセリ 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 みそワンドンスープ 豚肉しょうが焼き 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 おぎ 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 豆腐のみそ汁 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	
新製品	アレルギー
さけ塩焼き	さけ
クリスマスデザート	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。