

5月 中学校献立表

第616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 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	I補* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1 金	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 とり照焼き わらびの煮物	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ とり肉 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ にんじん わらび	740	34.6	21.5	2.9	<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るのです。</p> <p>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、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。</p> <p>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。友達たち先生たちとかしわもちを食べ、みんなの健康を願いましょう。</p>
7 木	<こどもの日献立> たけのこごはん 牛乳 庄内ふのすまし汁 かつおフライ 菜の花のからしあえ かしわもち	たけのこ ごはん 油 かしわもち	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ かつお	にんじん 菜の花 キャベツ	816	32.8	18.1	4.3	
8 金	市産小麦コッペパン 牛乳 クリームスープ 白ごまフランクがァアツかけ 小松菜とツナのソテー	市産小麦コッペパン クリームポターージュ さとう 油 でんぶん	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 白ごまフランク ツナ	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマトピューレー 小松菜 とうもろこし	790	31.6	30.0	4.1	
11 月	ごはん 牛乳 豚汁 豆腐ハンバーグ すき昆布の煮物	ごはん こんにやく じゃがいも さとう でんぶん 油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ とうふハンバーグ ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう ねぎ	738	26.1	23.4	2.9	
12 火	ごはん 牛乳 華風スープ かにシューマイ ホイコーロー	ごはん マロニー ごま油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 豆腐 かにシューマイ 豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん ねぎ 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	719	30.4	33.6	2.8	
13 水	ごはん 牛乳 ハヤシチュー オムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシブレイク さとう	牛乳 牛肉 オムレツ	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	763	22.8	22.4	3.2	
14 木	ごはん 牛乳 酸辣湯 (サンラータン) とり肉スパイス揚げ 華風ひたし	ごはん でんぶん 油 ごま油	牛乳 豚肉 卵 豆腐 とり肉	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし	720	29.1	22.3	2.7	
15 金	ごはん 牛乳 きのこわかめのスープ 肉だんご (3個) 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 とり肉 わかめ 肉だんご ツナ	しいたけ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	813	22.8	29.7	3.3	
18 月	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 いかメンチ 豚肉と野菜のみそ炒め	ごはん 油 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ いか 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ	798	26.9	24.1	3.1	
19 火	ごはん 牛乳 山菜汁 さばうまみ干し焼き おかひじきのおひたし	ごはん	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さば	みず わらび しめじ ねぎ キャベツ もやし おかひじき	698	29.0	26.9	2.4	
20 水	ごはん 牛乳 ポークカレー 焼きかまチーズ 野菜サラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 焼きかまチーズ	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	782	25.9	20.8	3.1	
21 木	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 ししゃもフライ (2尾) カレーきんぴら	ごはん 油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ししゃも とり肉	大根葉 小松菜 白菜 にんじん ごぼう さやいんげん	795	28.6	25.0	2.4	
22 金	市産小麦食パン 牛乳 ミネストローネ えびカツソースかけ 海草サラダ 青じそドレッシング りんごジャム	市産小麦食パン じゃがいも マカロニ 油 ドレッシング ジャム	牛乳 豚肉 えび 海草	にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー トマト もやし	755	25.8	22.6	4.9	
25 月	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 彩り厚焼たまご 牛肉とたけのこの煮物	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	745	27.1	24.8	2.9	
26 火	ごはん 牛乳 ならたま汁 ショウロンボウ (2個) じゃが豚キムチ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	牛乳 豆腐 卵 ショウロンボウ 豚肉	なら にんじん 玉ねぎ キムチ	757	29.3	18.5	3.2	
27 水	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 あじフライソースかけ 野菜のごまあえ	ごはん 油 さとう ごま	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ あじ	しめじ ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	772	29.3	23.8	2.7	
28 木	ごはん 牛乳 中華スープ 春巻 ルーローハン	ごはん 春巻 油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉	もやし にんじん 小松菜 ねぎ えのきたけ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	815	24.8	21.8	2.8	
29 金	ごはん 牛乳 わかたけ汁 さばみそ煮 凍り豆腐の煮物	ごはん こんにやく さとう	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ さば 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ	707	32.9	18.1	3.0	



菜の花の和え物

菜の花は原産地が北ヨーロッパのシベリアで、春を代表する野菜です。畑一面に咲きほころぶ黄色い菜の花をつぼみのうちにつんで食べます。菜の花は、ビタミンC、カルシウム、鉄などをたっぷり含んでおり、食物繊維やたんぱく質もあるので栄養価の高い緑黄色野菜です。ほのかな香りとかすかな苦みがあるのが特徴です。

菜の花には、あぶら菜、菜たね、菜花というように、いろいろな呼び名があります。もともとは、菜たね油をとるために栽培されていましたが、今は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と春の香りがいっぱいに漂います。今日はキャベツやにんじんと一緒にからしあえにしました。ちょっとほろ苦いおとなの味です。



新製品情報	
新製品	アレルゲン
きざみ庄内麩	小麦
かにシューマイ	かに・鶏肉・豚肉・小麦 大豆・ごま
さばうまみ干し焼き	さば・小麦・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。

4月 中学校献立表

第615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

日 実施日	献立名	主 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)	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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
10 金	ごはん 牛乳 卵スープ 春巻 八宝菜	ごはん でんぷん 春巻 油 ごま油	牛乳 とり肉 卵 豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ しいたけ しょうが たけのこ 白菜	819	22.9	22.5	2.8	<p>入学・進級祝い献立</p> <p>ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさんは小学校の6年間と中学校の3年間の、あわせて9年間給食を食べることになります。</p> <p>学校給食センターでは、山形市内にある小学校、中学校の給食をあわせて約1万8千食作っています。そこでは、献立を考える人、調理をする人や給食を運ぶ人など、約180人もの人がいろいろな仕事をしています。みなさんが先生や友だちと仲良く給食を食べ、毎日元気に過ごせるようにと心をこめて、一生懸命給食を作っています。また、給食を通していろいろな食べ物や味を知ることができるよう、組み合わせや 味付けを工夫しながら、たくさん料理を給食に出します。苦手なものや、食べられないものがあってもありますが、給食として出る意味やその背景にある想いも考えて食べてほしいです。</p> <p>今日の給食はみなさんの入学、進級をお祝いした献立です。楽しく食べてください。</p>
13 月	ごはん 牛乳 豚汁 かつおメンチ 春雨サラダ	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 かつお	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	800	26.3	23.4	2.6	
14 火	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 さばごまみりん焼き 切干大根の煮物	ごはん こんにゃく 油 さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ さば さつま揚げ	玉ねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん	738	29.4	26.5	2.8	
15 水	<入学・進級祝い献立> 菜めし 牛乳 お祝いかきたま汁 ひれカツソースかけ 菜の花のあえもの クレープ (いちご)	ごはん でんぷん 油 クレープ	牛乳 なたと 豆腐 卵 豚肉	広島菜 にんじん みつば 菜の花 キャベツ	806	30.0	24.0	3.7	
16 木	ごはん 牛乳 春キャベツのスープ ぎょうざ (2個) ★ドライカレー	ごはん カレールウ	牛乳 とり肉 ぎょうざ 豚肉 大豆	にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ピーマン にんにく トマトピューレー	769	27.3	20.9	3.3	
17 金	市産小麦食パン 牛乳 ★コーンスープ ルバーグがけアツサケ 野菜サラダドレッシングあえ みかんジャム	市産小麦食パン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ クリームコーン トマトピューレー キャベツ きゅうり	854	30.8	27.4	4.3	
20 月	ごはん 牛乳 沢煮焼 チキンみそカツ ひじきの炒め煮	ごはん 油 こんにゃく さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ とり肉 さつま揚げ ひじき	大根 にんじん えのきたけ ねぎ 枝豆	713	26.2	18.2	2.9	
21 火	ごはん 牛乳 もうそう汁 さわら西京焼き とりごぼう炒め	ごはん こんにゃく 油 さとう ごま コロッケ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ さわら とり肉	たけのこ えのきたけ ごぼう にんじん さやいんげん	756	33.5	22.8	2.3	
22 水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ コロッケ 野菜のオイスターソース炒め	ごはん ワンタン ごま油 さとう でんぷん コロッケ	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉	にんじん ねぎ もやし えのきたけ 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが	806	23.5	24.5	2.7	
23 木	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 まぐろカツソースかけ ふきの炒り煮	ごはん 油 こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ まぐろ さつま揚げ	玉ねぎ もやし ふき にんじん	746	25.3	20.8	2.9	
24 金	ごはん 牛乳 華風スープ ツナマヨオムレツ 麻婆キャベツ	ごはん マロニー ごま油 でんぷん	牛乳 とり肉 オムレツ 豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 えのきたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	716	25.9	20.7	3.0	
27 月	ごはん 牛乳 山菜汁 豚肉しょうが焼き 野菜の塩昆布あえ	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 もやし にんじん	715	28.2	22.4	2.3	
28 火	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ホキフライソースかけ 五目豆	ごはん じゃがいも 油 こんにゃく	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ ホキ 大豆 昆布 とり肉 ちくわ	ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	790	30.6	23.4	2.8	
30 木	ごはん 牛乳 ★チキンカレー 豆腐シューマイ 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 豆腐シューマイ 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	767	24.9	20.4	2.9	



もうそう汁

「もうそう汁」は、孟宗というたけのこを使った、庄内地方で親しまれている郷土料理です。孟宗の旬は九州から始まり、季節とともに北上し、最北端の産地とされる鶴岡市で5月中旬にピークをむかえます。鶴岡市の湯田川温泉周辺は孟宗の産地として有名で、しっとりとした水分をふくんだ粘土質の赤土の土壌が良質な孟宗を育てます。鶴岡市では、4月下旬から6月初旬に「孟宗まつり」を開催し、おとずれた人に孟宗を使った料理をふるまっています。

もうそう汁はみそと酒かす、具には厚揚げ、豚肉などが使われます。給食では酒かすは入れずに食べやすい味つけにしています。おいしいもうそう汁を食べて、春のおとずれを感じてください。

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
チキンみそカツ	鶏肉・小麦・大豆
鶏がらスープ (ワンタンスープ)	鶏肉
中華スープの素 (ワンタンスープ)	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。

