

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

じっしび 実施日	こん だて めい 献立名	おも さい りょう ほんら 主 材 と そ の 働 き			えい じょう りょう 栄 養 量				今月の献立より
		なつちから 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)	からだちよ乳 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	17kcal* (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、たくさんの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ることもありますが、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な。</p>  <p>もうそう汁</p> <p>「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、しっかりと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、おとずれの人に孟宗を使った料理をふるまっています。</p> <p>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付けにしています。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。</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 じゃがいも 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 ルバーグがっかツツかけ 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 じゃがいも	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 コロツケ	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 コロツケ 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 コロツケ	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 まくらカツソースかけ 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 ぶき 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	



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 (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をとるようにしています。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をとるようにしています。はしとスプーンはご家庭でご準備ください。



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 りよう はたら 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りよう 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 海藻サラダ 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 海藻	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。