

4月 中学校献立表

第594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

中A	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう			
			かや熱のものになる	血やにくになる	体の調子をととのえる	
			11(木)	ごはん 山菜汁 かつおメンチ 春雨サラダ	786 25.9 23.1 2.8	はるさめ さとう 油 ごはん
12(金)	ごはん 春キャベツのスープ 肉だんご(3個) 小松菜とツナのソテー	750 24 22.7 3.1	油 ごはん	まぐろ 豚肉 牛乳 肉だんご	キャベツ 小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん	
15(月)	振替休業日					
16(火)	ごはん 青梗菜ときのこのスープ ぎょうざ ★ドライカレー	742 27.4 21.5 2.9	カレーウ ごはん	牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 ぎょうざ	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ピーマン えのきたけ 干しいたけ トドビュールー にんにく	1年・檜 タオル交換
17(水)	<入学・進級祝い献立> 菜めし お祝いかきたま汁 とり肉竜田揚げ 菜の花のあえもの	762 29.5 24.5 4	小麦粉 でんぶ 油 ごはん	豆腐 なたと とりも肉 卵 牛乳	キャベツ しょうが 菜の花 にんじん みつば 広島菜	
18(木)	ごはん もうそう汁 あじ照焼き ひじきの炒め煮	751 34.3 22.9 3.2	こんにやく さとう 油 ごはん	生揚げ ひじき さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ あじ	枝豆 たけのこ にんじん 干しいたけ	奇数組 用具洗い
19(金)	こめ粉食パン ★コーンスープ ハンバーグ ケチャップソースかけ 海藻サラダ 青じそドレッシング	845 33.1 27.5 5	じゃがいも さとう 油 こめ粉食パン コーンポタージュ	海藻 とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム ハンバーグ	玉ねぎ とうもろこし にんじん バセリ もやし トドビュールー	
22(月)	振替休業日					
23(火)	ごはん ★中華丼 ほうれん草オムレツ 三色あえ	762 28.7 22.2 3.3	でんぶ 油 ごはん	えび いか 豚もも肉 牛乳 オムレツ	キャベツ しょうが たけのこ チンゲンサイ とうもろこし にんじん 白菜 もやし 干しいたけ	2年 タオル交換
24(水)	ごはん ★ビーフカレー 豆腐シューマイ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	787 24.1 21.1 2.9	じゃがいも 油 カレーウ ごはん ドレッシング	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ シューマイ	グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん にんにく	
25(木)	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 ぶりフライソースかけ ふきの炒り煮 いちご(2個)	780 28.2 23.3 2.8	こんにやく さとう 油 ごはん	油揚げ 凍り豆腐 わかめ さ つま揚げ 牛乳 みそ ぶり	玉ねぎ にんじん ふき いちご	偶数組 用具洗い
26(金)	ごはん 豚汁 さば昆布しょうゆ焼き 華風ひたし	786 29.1 27.9 2.7	こんにやく じゃがいも ごま 油 ごはん	豆腐 油揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ さば	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ もやし	
30(火)	ごはん 卵スープ コロケソースかけ 五目煮	808 23.6 24.2 2.9	こんにやく じゃがいも でんぶ さとう 油 ごはん コロケ	ちくわ 豚肉 とり肉 卵 牛乳	ごぼう 玉ねぎ にんじん バセリ 干しいたけ	3年 タオル交換

※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。

※主食のエネルギーは、ごはん357kcal、パン364kcalです。
★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。



今日の地場産品を紹介するベニ!
食材の中で、太字が地場産品ベニ!
<県産品>

牛乳 豚肉 豆腐 生揚げ 油揚げ
えのきたけ わらび ふき

<市産品>
ごはん(はえぬき一等米) こめ粉食パン
もやし きゅうり

※年間を通して100%地場産は、

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報

「コロケ」に含まれるアレルゲンは、豚肉、小麦、大豆です。

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品名でもお知らせします。

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。一食あたりの材料費は小学校265円、中学校305円です。

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。

三中では、
毎週火曜日がタオル交換
毎週木曜日が用具洗い となっています。
当番の交代など、この献立表に記載しているので確認してください。

<学校より連絡>

ご入学・ご進級おめでとうございます! 新たな気持ちで頑張っていきましょう!

●4月11日(木)から今年度の給食がスタートします。給食活動は体と心を育む大切な活動です。全員で協力し、安全で円滑な給食活動を目指しましょう。また、今年も火曜日の昼の放送で「ちょこっと食育タイム」を行います。より「食」に興味関心が持てるような内容を伝えていきます。楽しみにしてください!

保護者の皆様へお知らせです

●欠席等で給食の提供を停止(開始)したい場合は担任にご相談ください。担任または給食主任から手続き等についてご説明致します。

