

# 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

実施日		献立名	材料とその働き			栄養量				今月の献立より
中A			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)	からだちょうし 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)	
1	月	ごはん 牛乳 ★ハヤシチュー 豆腐シューマイ 野菜のからしあえ 	ごはん じゃがいも 油 ハヤシブレイク	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	<div>学校給食感謝献立</div> <p>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<sup>ちゅうあい</sup>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しましょう。</p> <div></div> <div>冬至献立</div> <p>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。</p> <p>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。</p> <div></div> <div>五中リクエストメニュー</div> <p>五中のみなさんが考えてくれたメニューです。</p> <p>「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。」</p> <p>五中のみなさんより</p> <div></div>
2	火	ごはん 牛乳 豆乳入り豚汁 いわしオレシソ煮 野菜の煮物	ごはん こんにやく 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 こんにやく 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 白こまフランク <sup>キャパ</sup> ソースかけ スパゲティサラダ	やまこめもちりパン 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 ビーマン パブリカ しょうが にんにく	813	22.2	20.7	2.8	
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 こんにやく 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 こんにやく 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 蜜花湯(タンホワタン) 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 カレールウ 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	
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 きょうざ(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 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 こんにやく 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	こめ粉コッパン 牛乳  ★コンスープ 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 みそワタンスープ 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ	ごはん ワタン 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	弁当日								



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。