

# 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 実施日	こん 献 立 名 中A	おも な 材 料 と そ の はたら き			えい よう りょう 量	今月の献立より
		ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ちにく 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちうら 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
1 月	ごはん 牛乳 ★ハヤシシチュー 豆腐シーマイ 野菜のからしあえ	ごはん ジャガイモ 油 ハヤシフレーク	牛乳 豚肉 豆腐シーマイ	グリンピース 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だきましょう。 
2 火	ごはん 牛乳 豆入り豚汁 いわしオレンジ煮 野菜の煮物	ごはん こんにゃく じゃかいも 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 ねぎ 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 ジャガイモ 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 大根のみぞ汁 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 ねぎ 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	やまこめもっちりパン 牛乳 野菜スープ 白ごまフランクチャッピースースかけ スパゲティサラダ	やまこめもっちりパン じゃかいも 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 ソナ	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 ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン バブリカ しょうが にんにく	813 22.2 20.7 2.8	
9 火	ごはん 牛乳 生揚げのみぞ汁 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	えのきだけ ねぎ 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 ねぎ 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(タンホワタン) ちくわチーズ機辺揚げ ★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	ねぎ 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 プロッコリーサラダ クリスマスデザート	ごはん ジャガイモ 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	グリンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ プロッコリー	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 きのこ汁 たらフライソースかけ 肉じゃが	ごはん 油 ジャガイモ さとう	牛乳 とり肉 豆腐 みそ たら 豚肉	ねぎ えのきだけ 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) チャプチエ	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 ねぎ 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 こんにゃく じゃかいも 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 ねぎ もやし	844 28.3 27.2 4.0	
19 金	ごめ粉コッペパン 牛乳 ★コーンスープ えびカツソースかけ やさいサラダドレッシングあえ	ごめ粉コッペパン ジャガイモ コーンボタージュ 油 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 えび	バセリ 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 みそワンタンスープ 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 ねぎ 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				<b>弁当日</b>		

## 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
さけ塩焼き	さけ
クリスマスデザート	大豆

★ : 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。

※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。

