

1月 中学校献立表

第613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 TEL644-4326

じつしひ 実施日	こん 献 立 名	おも 主 な 材 りょう と そ の はたら き	はい 栄 よう 養 りょう 量	4326				
				エネルギー kcal	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
8木	ごはん 牛乳 玉ねぎのみぞ汁 ししゃもフライ(2尾) 大根と豚肉の煮物	ごはん 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ ししゃも 豚肉 生揚げ	玉ねぎ もやし さやいんげん にんじん 大根	797	30.0	24.9	2.5
9金	<受験がんばれ献立> ごはん 牛乳 ★チキンカレー ひれカツ わかめサラダドレッシングあえ はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも 油 カレールウ さとう はちみつレモンゼリー	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 わかめ	グリンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	918	28.2	23.9	3.0
13火	<七草献立> ごはん 牛乳 納豆汁 さは昆布じょうゆ焼き 野菜のおかあえ	ごはん こんにゃく	牛乳 豆腐 油揚げ 納豆 みそ さば かつお	いもがら せり ねぎ キャベツ もやし にんじん	767	30.0	26.8	2.5
14水	ごはん 牛乳 のっべい汁 肉だんご(3個) 大根の炒り煮	ごはん こんにゃく 里いも でんぶん 油 さとう	牛乳 とり肉 生揚げ 肉だんご さつま揚げ	にんじん 大根 しいたけ せり	769	24.7	22.8	3.4
15木	ごはん 牛乳 かぶのみぞ汁 彩り厚焼たまご 五目きんぴら	ごはん こんにゃく 油 さとう ごま	牛乳 生揚げ みそ 卵 さつま揚げ	かぶ ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	734	24.1	23.5	2.6
16金	<発酵食品給食> ごはん 牛乳 もやしのみぞ汁 ぶり塩こうじ焼き ジャガキムチ	ごはん ふ じゃがいも さとう	牛乳 みそ ぶり 豚肉	もやし ねぎ にんじん 玉ねぎ キムチ	725	30.2	19.6	2.5
19月	ごはん 牛乳 豚汁 まぐろカツリソースかけ 拌三糸(パンサンスー)	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 まぐろ	大根 にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	815	27.7	24.4	2.8
20火	公立高校入選前期試験のため 弁当							
21水	ごはん 牛乳 華風スープ ハンバーグ照焼きソース フライドポテト	ごはん マロニー ごま油 でんぶん さとう じゃがいも 油	牛乳 とり肉 豆腐 ハンバーグ	チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ	823	25.1	26.0	2.4
22木	<オリパラ献立 韓国編> ごはん 牛乳 キムチ鍋 とり照焼き ナムル	ごはん ごま油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	白菜 にんじん えのきだけ ねぎ キムチ にんにく ほうれん草 もやし	735	33.5	21.7	2.4
23金	市産小麦コッペパン 牛乳 ★かぶのクリーム煮 コロッケソースかけ 野菜サラダドレッシングあえ	市産小麦コッペパン 油 クリームボタージュ コロッケ さとう	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	グリンピース にんじん かぶ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり どうもろこし	881	27.3	32.7	3.6
26月	ごはん 牛乳 ワンタンスープ かつおメンチ ★麻婆豆腐	ごはん ワンタン 油 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ かつお 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ もやし しいたけ しょうが 玉ねぎ	780	28.3	22.8	3.1
27火	日大・惺山・創学館入試日 弁当							
28水	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ ショウガソバ(2個) 野菜のオイスターソース炒め	ごはん ごま油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ ショウガソバ 豚肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	739	27.5	18.6	2.9
29木	ごはん 牛乳 さつま汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	ごはん こんにゃく 里いも さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 みそ とうふハンバーグ ツナ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	814	24.7	29.9	2.6
30金	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 メンチカツソースかけ 中華サラダ	ごはん 油 ごま油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ メンチカツ わかめ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ きゅうり	752	23.8	22.7	2.7



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
はちみつレモンゼリー	なし

※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。

オリパラ献立 韓国編
イタリアで開催される冬季オリンピック・パラリンピックにちなんで、世界の料理が登場します。今月は韓国料理で、キムチ鍋とナムルです。

みそや塩こうじ、キムチなどの発酵食品を取り入れました。発酵とは、目に見えない小さな生き物（こうぼう菌や乳酸菌など）が食べ物の中でも働いて、うまみや栄養をふやすことです。発酵食品には体にうれしいはたらきがたくさんあります。山形市では昔から、しおゆやみそなどの発酵食品の製造が盛んに行われてきました。給食をしっかり味わって、発酵のちからで元気にすごしましょう！