

2月 中学校献立表

第613
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 献立名	おもな 主 材料とその働き	えい 栄 養 量	今月の献立より					
中A		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)		はたら きの働き (みどりのたべもの)	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2月	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ぶりゆずしょうゆ焼き 野菜のごまあえ	ごはん さつまいも さとう ごま	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ぶり	大根 にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ	741	27.7	20.6	2.3	<div>節分献立</div> <p>2月3日は節分です。節分とは「季節の変わり目」のことで、暦の上では2月4日から春になります。日本には四季があるため節分は年に4回ありますが、特に冬から春に変わる2月の節分は、新しい1年の始まりとして昔から大切にされてきました。節分には「鬼は外、福は内」と言って豆をまいたり、年の数だけ豆を食べたりします。鬼とは、病気や火事、地震などの災いのことです。鬼を追いはらい、「新しい1年も家族が健康で幸せに過ごせますように」と願います。また、鬼が家に入らないように、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして玄関に飾る風習もあります。</p> <div></div> <div>オリパラ献立 イタリア編</div> <p>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、イタリアの料理が給食に登場します。ステラスープのステラはイタリア語で「星」ことで、星の形のマカロニを入れ、コンソメスープにしました。パリツォーネはイタリアの郷土料理「カルツォーネ(包みピザ)」に似たピザ生地でミートソースなどを包み、油で揚げたイタリア風のフライ料理です。みんなでもオリパラ献立を食べて、選手を応援しましょう。</p> <div></div> <div>雪若丸給食</div> <p>今日の給食のごはんは、雪若丸という品種のお米です。雪若丸は、はえぬきに比べてお米の粒が大きく、粘りや固さに優れた新食感のお米です。雪若丸という名前は、山形県のみなさんの投票で決まりました。雪のような白さやツヤがある粒が美しいこと、「つや姫」の次に生まれた弟のような存在になってほしいという願いなどからつけられたそうです。いつものごはんとの違いがわかりますか？よくかんで、味わって食べてください。</p> <div></div>
3火	公立高校前期B入試のため 弁当日								
4水	ごはん 牛乳 みそワンドンスープ まぐろカツソースかけ 拌三条(パンサンスー)	ごはん ワンタン ごま油 油 はるさめ さとう	牛乳 豚肉 みそ まぐろ	にんじん ねぎ もやし しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	789	25.2	21.9	2.6	
5木	《節分献立》 ごはん 牛乳 里いものみそ汁 いわし梅煮 とりごぼろ炒め 節分福豆	ごはん こんにゃく 油 里いも さとう ごま	牛乳 油揚げ みそ いわし とり肉 大豆	いもから ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	721	28.9	16.9	2.8	
6金	《オリパラ献立 イタリア編》 市産小麦食パン 牛乳 ステラスープ パリツォーネ 野菜サラダドレッシングあえ りんごジャム	市産小麦食パン マカロニ 油 さとう ジャム	牛乳 豚肉 パリツォーネ	にんじん 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	735	25.1	23.2	3.6	
9月	ごはん 牛乳 とりごぼろ汁 ししゃもフライ(2尾) 大根の炒り煮	ごはん 油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも さつま揚げ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ 大根	760	25.5	22.5	2.4	
10火	ごはん 牛乳 酸辣湯(サンラータン) ぎょうざ(2個) ホイコーロー	ごはん でんぶん さとう	牛乳 とり肉 卵 豆腐 ぎょうざ 豚肉 みそ	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	783	30.2	22.8	3.3	
12木	ごはん 牛乳 豚汁 ハンバーグ照焼きソース ポテトサラダ	ごはん こんにゃく さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ハンバーグ	大根 にんじん ごぼう ねぎ きゅうり	822	28.1	26.8	2.8	
13金	ごはん 牛乳 ★ポークカレー トマトミートオムレツ おひたし	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	牛乳 豚肉 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 もやし	813	25.8	25.4	3.3	
16月	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 豚肉しょうが焼き 五目煮	ごはん でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	牛乳 豆腐 卵 みそ 豚肉 とり肉 ちくわ	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	743	30.8	21.7	2.7	
17火	ごはん 牛乳 飛鳥汁 ホキフライソースかけ 野菜の塩昆布あえ	ごはん 油 ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ 豆乳 みそ ホキ 塩こんぶ	白菜 にんじん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ もやし	760	28.0	23.7	2.4	
18水	ごはん 牛乳 キムチスープ シューマイ(2個) 中華サラダ	ごはん ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ シューマイ わかめ	白菜 にんじん えのきたけ ねぎ キムチ にんにく キャベツ きゅうり	743	26.7	21.1	2.9	
19木	《雪若丸給食》 ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 かつおメンチソースかけ 凍り豆腐の煮物	ごはん 油 こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ みそ かつお 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	白菜 玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ	764	27.9	21.9	2.8	
20金	市産小麦コッペパン 牛乳 ★コーンスープ 白ごまフランクケチャップソースかけ 小松菜とツナのソテー	市産小麦コッペパン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 白ごまフランク ツナ	パセリ にんじん 玉ねぎ クリームコーン トマトピューレー 小松菜 とうもろこし	866	33.8	32.6	4.5	
24火	ごはん 牛乳 沢煮焼 ほっけフライソースかけ 肉じゃが	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ ほっけ 豚肉	大根 にんじん しいたけ ねぎ 玉ねぎ 枝豆	761	27.4	20.4	2.6	
25水	ごはん 牛乳 ★ハヤシシチュー 厚焼たまご 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	ごはん じゃがいも 油 ハヤシブレイク ドレッシング	牛乳 豚肉 卵	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	800	24.3	22.5	3.3	
26木	ごはん 牛乳 とり団子のスープ さばみそ煮 切干大根のごま酢あえ	ごはん じゃがいも さとう ごま油	牛乳 とり肉団子 さば わかめ	玉ねぎ にんじん 切干大根 きゅうり もやし	713	28.2	17.9	3.0	
27金	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 とり照焼き すき昆布の煮物	ごはん こんにゃく 油 さとう	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ とり肉 ちくわ こんぶ	大根 ねぎ にんじん	729	32.9	22.0	2.8	

★：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。



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
節分福豆	大豆
ステラマカロニ(ステラスープ)	小麦
パリツォーネ	小麦・大豆・鶏肉
トマトミートオムレツ	卵・大豆・鶏肉

※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。

<学校より>