

# 4月 中学校献立表

第615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

じっしび 実施日	こんだて 献立名	おもな材料とその働き			栄養量				
		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)	からだちよ乳 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	17種*	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
中A		今月の献立より							
10	金	<b>弁当日</b>							
13	月	ごはん 牛乳 豚汁 かつおメンチ 春雨サラダ	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 かつお	にんじん ごぼう ねぎ きゃぶち キャベツ	800	26.3	23.4	2.6
14	火	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 さばごまみりん焼き 切干大根の煮物	ごはん こんにゃく 油 さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ さば さつま揚げ	玉ねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん	738	29.4	26.5	2.8
15	水	<入学・進級祝い献立> 菜めし 牛乳 お祝いかきたま汁 ひれカツソースかけ 菜の花のあえもの クレープ (いちご)	ごはん でんぶん 油 クレープ	牛乳 なたと 豆腐 卵 豚肉	広島菜 にんじん みつば 菜の花 キャベツ	806	30.0	24.0	3.7
16	木	ごはん 牛乳 春キャベツのスープ ぎょうざ (2個) ★ドライカレー	ごはん カレールウ	牛乳 とり肉 ぎょうざ 豚肉 大豆	にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ピーマン にんにく トマトピューレー	769	27.3	20.9	3.3
17	金	市産小麦食パン 牛乳 ★コーンスープ ルバーグ炒めアツタかけ 野菜サラダドレッシングあえ みかんジャム	市産小麦食パン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ クリームコーン トマトピューレー キャベツ きゃぶち	854	30.8	27.4	4.3
20	月	<b>振替休日 (18日登校日のため)</b>							
21	火	ごはん 牛乳 もうそう汁 さわら西京焼き とりごぼう炒め	ごはん こんにゃく 油 さとう ごま コロッケ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ さわら とり肉	たけのこ えのきたけ ごぼう にんじん さやいんげん	756	33.5	22.8	2.3
22	水	ごはん 牛乳 ワンタンスープ コロッケ 野菜のオイスターソース炒め	ごはん ワンタン ごま油 さとう でんぶん コロッケ	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉	にんじん ねぎ もやし えのきたけ 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが	806	23.5	24.5	2.7
23	木	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 まくろカツソースかけ ふきの炒り煮	ごはん 油 こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ まくろ さつま揚げ	玉ねぎ もやし ねぎ にんじん	746	25.3	20.8	2.9
24	金	ごはん 牛乳 華風スープ ツナマヨオムレツ 麻婆キャベツ	ごはん マロニー ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 オムレツ 豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 えのきたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	716	25.9	20.7	3.0
27	月	ごはん 牛乳 山菜汁 豚肉しょうが焼き 野菜の塩昆布あえ	ごはん ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ みそ 豚肉 塩こんぶ	みず わらび しめじ ねぎ キャベツ もやし にんじん	715	28.2	22.4	2.3
28	火	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ホキフライソースかけ 五目豆	ごはん じゃがいも 油 こんにゃく	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ ホキ 大豆 昆布 とり肉 ちくわ	ねぎ ごぼう にんじん しいたけ	790	30.6	23.4	2.8
30	木	ごはん 牛乳 ★チキンカレー 豆腐シューマイ プロッコリーのほかかあえ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 豆腐シューマイ かつお	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく プロッコリー	767	24.9	20.4	2.9

**入学・進級祝い献立**

ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさんは小学校の6年間と中学校の3年間の、あわせて9年間給食を食べることになります。

学校給食センターでは、山形市内にある小学校、中学校の給食をあわせて約1万8千食作っています。そこでは、献立を考える人、調理をする人や給食を運ぶ人など、約180人もの人がいろいろな仕事をしています。みなさんが先生や友だちと仲良く給食を食べ、毎日元気に過ごせるようにと心をこめて、一生懸命給食を作っています。また、給食を通していろいろな食べ物や味を知ることができるよう、組み合わせや味付けを工夫しながら、たくさん料理を給食に出します。苦手なものや、食べられないものができることもあると思いますが、給食として出る意味やその背景にある想いも考えて食べてほしいです。

今日の給食はみなさんの入学、進級をお祝いした献立です。楽しく食べてください。



**もうそう汁**

「もうそう汁」は、孟宗というたけのこを使った、庄内地方で親しまれている郷土料理です。孟宗の旬は九州から始まり、季節とともに北上し、最北端の産地とされる鶴岡市で5月中旬にピークをむかえます。鶴岡市の湯田川温泉周辺は孟宗の産地として有名で、しっかりと水分をふんだ粘土質の赤土の土壌が良質な孟宗を育てます。鶴岡市では、4月下旬から6月初旬に「孟宗まつり」を開催し、おとずれの人に孟宗を使った料理をふるまっています。

もうそう汁はみそと酒かす、具には厚揚げ、豚肉などが使われます。給食では酒かすは入れずに食べやすい味付けにしています。おいしいもうそう汁を食べて、春のおとずれを感じてください。



新製品	アレルゲン
チキンみぞカツ	鶏肉・小麦・大豆
鶏がらスープ (ワンタンスープ)	鶏肉
中華スープの素 (ワンタンスープ)	大豆・鶏肉・豚肉・ごま

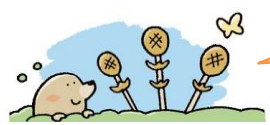
※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。

- ★：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。

**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。学校給食では、食事摂取基準の一日のおよそ1/3をとるようになっています。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。はしとスプーンはご家庭でご準備ください。



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。