

5月 中学校献立表

第616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 TEL644-4925

じっしび 実施日	中A	こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう はたら 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量				今月の献立より
			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)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	I初*	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	金	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 とり照焼き わらびの煮物	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ とり肉 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ にんじん わらび	740	34.6	21.5	2.9	<p>こどもの日献立</p> <p>5月5日は何の日でしょうか…?男子の成長を祝う、「端午の節句」で、今は「こどもの日」として祝日になりました。</p> <p>最近、学校の生き帰りや、町を歩いている時など、こいのぼりが青空で泳いでいるのを見かけませんか?こいはザアザア流れ落ちる滝をのぼって「龍」になるといわれている魚です。みなさんに、こいのように元気に育ってほしいとの願いをこめてこいのぼりをあげているのです。</p> <p>こどもの日にはかしわもちを食べますが、かしわの木は新しい芽がでないと、古い葉が落ちないということから、家が絶えないようにと子孫繁栄の縁起をかついで、かしわの葉が使われるようになりました。かしわもちには、男の子がこれからも丈夫に育ちますようにとの願いがこめられています。</p> <p>また、この日は「菖蒲の節句」ともいわれています。悪霊よけに菖蒲を飾ったり、菖蒲湯に入る習慣があります。菖蒲湯に入ると、菖蒲の根や茎にあるビタミンCが皮膚をつるつるにするとともに、体を温めてくれ、疲れをいやしてくれるといわれています。友達たち先生たちとかしわもちを食べて、みんなの健康を願いましょう。</p>  <p>菜の花の和え物</p> <p>菜の花は原産地が北ヨーロッパのシベリアで、春を代表する野菜です。畑一面に咲きほころぶ黄色い菜の花をつぼみのうちにつんで食べます。菜の花は、ビタミンC、カルシウム、鉄などをたっぷり含んでおり、食物繊維やたんぱく質もあるので栄養価の高い緑黄色野菜です。ほのかな香りとかすかな苦みがあるのが特徴です。</p> <p>菜の花には、あぶら菜、菜たね、菜花というように、いろいろな呼び名があります。もともとは、菜たね油をとるために栽培されていましたが、今は野菜として出回るようになりました。菜の花は春のおとずれを思わせる美しい色合いから、おひたしや汁物にする春の香りがいっぱいに漂います。今日はキャベツやにんじんと一緒にからしあえにしました。ちょっとほろ苦いおとなの味です。</p> 
7	木	<こどもの日献立> たけのこごはん 牛乳 庄内ふのすまし汁 かつおフライ 菜の花のからしあえ かしわもち	たけのこ ごはん ぶ 油 かしわもち	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ かつお	にんじん 菜の花 キャベツ	816	32.8	18.1	4.3	
8	金	市産小麦コッペパン 牛乳 ★クリームスープ 白ごまフランクがチャアソースかけ 小松菜とツナのソテー	市産小麦コッペパン クリームポタージュ さとう 油 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	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマトピューレー 小松菜 とうもろこし	790	31.6	30.0	4.1	
11	月	ごはん 牛乳 豚汁 豆腐ハンバーグ すき昆布の煮物	ごはん こんにやく じゃがいも さとう でんぶん 油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ とうふハンバーグ ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう ねぎ	738	26.1	23.4	2.9	
12	火	ごはん 牛乳 華風スープ かにシューマイ ホイコーロー	ごはん マロニー ごま油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 豆腐 かにシューマイ 豚肉 みそ	チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 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	719	30.4	33.6	2.8	
13	水	ごはん 牛乳 ★ハヤシチュー オムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク さとう	牛乳 牛肉 オムレツ	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	763	22.8	22.4	3.2	
14	木	ごはん 牛乳 酸辣湯 (サンラータン) とり肉スパイス揚げ 華風ひたし	ごはん でんぶん 油 ごま油	牛乳 豚肉 卵 豆腐 とり肉	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし	720	29.1	22.3	2.7	
15	金	ごはん 牛乳 きのことわかめのスープ 肉だんご (3個) マカロニサラダ	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 わかめ 肉だんご ツナ	しいたけ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	813	22.8	29.7	3.3	
18	月	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 いかメンチ 豚肉と野菜のみそ炒め	ごはん 油 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ いか 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ	798	26.9	24.1	3.1	
19	火	ごはん 牛乳 山菜汁 さばうまみ干し焼き おかひじきのおひたし	ごはん	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さば	みず わらび しめじ ねぎ キャベツ もやし おかひじき	698	29.0	26.9	2.4	
20	水	ごはん 牛乳 ★ボークカレー 焼きかまチーズ 野菜サラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 カレールー さとう	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 焼きかまチーズ	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	782	25.9	20.8	3.1	
21	木	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 ししゃもフライ (2尾) カレーきんぴら	ごはん 油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ししゃも とり肉	大根菜 小松菜 白菜 にんじん ごぼう さやいんげん	795	28.6	25.0	2.4	
22	金	市産小麦食パン 牛乳 ★ミネストローネ えびカツソースかけ 海藻サラダ 青じそドレッシング りんごジャム	市産小麦食パン じゃがいも マカロニ 油 ドレッシング ジャム	牛乳 豚肉 えび 海藻	にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー トマト もやし	755	25.8	22.6	4.9	
25	月	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 彩り厚焼たまご 牛肉とたけのこの煮物	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 卵 牛肉	ねぎ さやいんげん にんじん たけのこ 玉ねぎ	745	27.1	24.8	2.9	
26	火	ごはん 牛乳 いらたま汁 ショウロンボウ (2個) じゃが豚キムチ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	牛乳 豆腐 卵 ショウロンボウ 豚肉	にら にんじん 玉ねぎ キムチ	757	29.3	18.5	3.2	
27	水	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 あじフライソースかけ 野菜のごまあえ	ごはん 油 さとう ごま	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ あじ	しめじ ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	772	29.3	23.8	2.7	
28	木	ごはん 牛乳 中華スープ 春巻 ★ルーローハン	ごはん 春巻 油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉	もやし にんじん 小松菜 ねぎ えのきたけ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	815	24.8	21.8	2.8	
29	金	ごはん 牛乳 わかたけ汁 さばみそ煮 凍り豆腐の煮物	ごはん こんにやく さとう	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ さば 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ	707	32.9	18.1	3.0	



新製品情報	
新製品	アレルゲン
きざみ庄内麩	小麦
かにシューマイ	かに・鶏肉・豚肉・小麦 大豆・ごま
さばうまみ干し焼き	さば・小麦・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。