

4月 中学校献立表

第605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

給食当番 A班 お助けし 隊 11・15・16日	中A	こ ん だ て め い	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り ょ う		
				力や熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる
給食当番 B班 お助けし 隊 21・22・23日	11 (金)	ごはん すまし汁 春巻 ポテトサラダ ふりかけ (おかか)	780 21.6 25.9 2.6	じゃがいも 油 マヨネーズ ごはん 春巻	豆腐 かまぼこ とり肉 牛乳 ふりかけ	きゅうり にんじん みつば えのきたけ
	14 (月)	生徒休業日				
	15 (火)	ごはん 春キャベツのスープ ぎょうざ (2個) ★ドライカレー	774 26.4 21.4 3.3	カレールウ ごはん	牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 ぎょうざ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん ピーマン トマトビュレー にんにく
	16 (水)	＜入学・進級祝い献立＞ 菜めし かきたま汁 とり肉竜田揚げ おひたし クレープ (チョコ)	842 29 29 3.9	小麦粉 でんぶ 油 ごはん	豆腐 とりもも肉 卵 牛乳 クレープ	キャベツ しょうが にんじん みつば もやし 広島菜
	17 (木)	ごはん 豚汁 かつおメンチ ふきの炒り煮	779 26.7 22.8 2.8	こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ かつお	ごぼう にんじん ねぎ ふき
	18 (金)	市産小麦食パン ★コーンスープ ハンバーグケチャップソースかけ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	834 31.1 27.5 4.2	じゃがいも さとう 油 市産小麦食パン ドレッシング コーンポタージュ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム ハンバーグ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ トマトビュレー
	21 (月)	ごはん わかめのみそ汁 ホキフライソースかけ 肉じゃが	803 30.1 23.4 2.9	じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ ホキ	枝豆 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ
	22 (火)	ごはん もうそう汁 あじ白しょうゆ焼き とりごぼう炒め	756 33.3 22.6 2.6	こんにゃく さとう ごま 油 ごはん	生揚げ 豚肉 とり肉 牛乳 みそ あじ	さいいんげん ごぼう たけのこ にんじん 干ししいたけ
	23 (水)	ごはん ★チキンカレー 豆腐シューマイ わかめサラダ 青じそドレッシング	775 23 19.9 3.3	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	わかめ とり肉 牛乳 粉乳 チーズ シューマイ	グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん にんにく
	24 (木)	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 まぐろカツソースかけ 華風ひたし	752 27.1 22 2.8	油 ごはん	油揚げ 凍り豆腐 わかめ 牛乳 みそ まぐろ	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし
給食当番 A班 5/9 まで	25 (金)	ごはん 山菜汁 豚肉しょうが焼き 野菜の塩昆布あえ	735 28.9 22.7 2.3	じゃがいも 油 ごはん	生揚げ 塩昆布 とり肉 牛乳 みそ 豚肉	キャベツ にんじん ねぎ みず もやし わらび しめじ
	28 (月)	ごはん 卵スープ コロケソースかけ 野菜のオイスターソース炒め	818 24.6 25.9 2.9	でんぶ さとう 油 ごはん コロッケ	豚肉 とり肉 卵 牛乳	しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 白菜 パセリ 干ししいたけ
	30 (水)	ごはん 華風スープ ほうれん草オムレツ 麻婆キャベツ	760 26 24.1 3	でんぶ マロニー 油 ごはん	豆腐 豚肉 とり肉 牛乳 みそ オムレツ	キャベツ しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 干ししいたけ

※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。

※主食のエネルギーは、ごはん357kcal、パン368kcalです。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。



今月の地場産品を紹介するべこ

食材の中で、太字が地場産品ベコ！

＜県産品＞

牛乳 豚肉 豆腐 生揚げ 油揚げ えのきたけ わらび ふき

＜市産品＞

ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦食パン もやし きゅうり

※年間を通して100%地場産は、
米、牛乳、大豆製品、もやしベコ！

新製品のアレルギー（表示義務・推奨の28品目）情報

「春巻」に含まれるアレルゲンは、小麦、ごま、大豆、鶏肉です。

「あじ白しょうゆ焼き」に含まれるアレルゲンは、小麦、大豆です。

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品名でもお知らせします。



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。一食あたりの材料費は小学校の児童265円、中学校の生徒305円です。

学校給食では、食事摂取基準の一日のおよそ1/3をとるようにしています。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。



＜学校より連絡＞

ご入学・ご進級おめでとうございます！新たな気持ちで頑張っていきましょう！

●4月11日(金)から今年度の給食がスタートします。給食活動は体と心を育む大切な活動です。全員で協力し、安全で円滑な給食活動を目指しましょう。また、今年も水曜日の昼の放送で「ちょこっと食育タイム」を行います(4月30日スタート)。より「食」に興味関心が持てるような内容を伝えていきます。楽しみにしてください！

保護者の皆様へお知らせです

●欠席等で給食の提供を停止(開始)したい場合は担任にご相談ください。担任または給食主任から手続き等についてご説明致します。