

# 4月 中学校献立表

第526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

中A	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう			
			カや熱のもとになる	体の調子をととのえる	血やにくになる	
臨時の給食当番	10 (火)	ソフトめん しょうゆ味 ちくわ磯辺天がら ナムル	924 38 22.9 5.7	でんぷん さとう ごま 油 ソフトめん	しょうが メンマ ねぎ ほうれん草 <b>もやし</b>	わかめ 焼豚 <b>牛乳</b> ちくわ
	11 (水)	ごはん ビーフカレー トマトオムレツ おひたし (しょうゆ)	787 26 21.2 3.22	じゃがいも 油 カレールウ <b>ごはん</b>	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん <b>もやし</b> にんにく	牛肉 <b>牛乳</b> 粉乳 チーズ オムレツ
	12 (木)	ごはん 豆腐のみそ汁 ぶりゆずしょうゆ焼き 野菜炒め	758 32.2 22.8 2.69	でんぷん 油 <b>ごはん</b>	キャベツ 玉ねぎ にんじん カラピーマン <b>もやし</b>	<b>豆腐</b> 油揚げ わかめ <b>豚もも肉</b> <b>牛乳</b> みそ ぶり
	13 (金)	パン 野菜スープ ポテトのキッシュ ほうれん草ソテー アプリコットジャム	784 28.3 28.2 4.33	油 パン ジャム	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん ほうれん草 干ししいたけ	ベーコン とり肉 <b>牛乳</b> キッシュ
給食当番1班 委員A班	17 (火)	ソフトめん ミートソース かにシューマイ 海草サラダ 青じそドレッシング	973 39.6 19.1 5.33	油 ソフトめん ドレッシング ミートソース	グリーンピース しょうが 玉ねぎ トマト にんじん <b>もやし</b>	海草 牛挽肉 <b>豚挽肉</b> <b>牛乳</b> かにシューマイ
	18 (水)	<入学・進級祝い献立> 五目ごはん すまし汁 えびカツ 菜の花のからしあえ お祝いデザート	786 28.2 20.1 4.73	油 <b>ごはん</b> ゼリー	キャベツ 菜の花 にんじん みつば <b>えのきたけ</b> ごぼう	<b>豆腐</b> かまぼこ とり肉 <b>牛乳</b> えび
	19 (木)	ごはん 蛋花湯(タンホワタン) 肉だんご(3個) 拌三条(パンサンサー)	841 26 26.5 3.83	でんぷん はるさめ さとう 油 <b>ごはん</b>	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ	とり肉 <b>卵</b> <b>牛乳</b> 肉だんご
	20 (金)	ごはん わかめ入り豆腐スープ かつおフライ (ソース) 野菜のごまあえ	759 29.4 20.9 3.1	でんぷん さとう ごま 油 <b>ごはん</b>	キャベツ にんじん ねぎ ほうれん草 <b>もやし</b> 干ししいたけ	<b>豆腐</b> わかめ とり肉 <b>牛乳</b> かつお
振休	23 (月)	ごはん きのご汁 白身魚の甘酢あん ひじきの炒め煮	751 27.7 21.3 3.39	こんにやく でんぷん さとう 油 <b>ごはん</b>	にんじん ねぎ <b>えのきたけ</b> しめじ <b>なめこ</b> 枝豆	<b>豆腐</b> ひじき さつま揚げ とり肉 <b>牛乳</b> ホキ
給食当番2班 委員B班	24 (火)	ソフトめん たんめん味 ベーコンエッグ 野菜サラダ 野菜ドレッシング	898 36.3 22.6 4.69	でんぷん ソフトめん ドレッシング	キャベツ 水菜 にんじん ねぎ 白菜 <b>もやし</b> 干ししいたけ	いか <b>豚肉</b> <b>牛乳</b> ベーコンエッグ
	25 (水)	ごはん 華風スープ 春巻 ドライカレー いちご(2個)	824 26.6 26.3 3.38	でんぷん マロニー 油 カレールウ <b>ごはん</b> 春巻	ザーサイ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ 白菜 ピーマン 干ししいたけ トマト じゃがいも にんにく いちご	<b>豆腐</b> 牛挽肉 <b>豚挽肉</b> とり肉 <b>牛乳</b>
	26 (木)	ごはん キャベツのみそ汁 さば昆布しょうゆ焼き わらびの煮物	747 27.7 24.7 2.91	こんにやく さとう 油 <b>ごはん</b>	キャベツ 玉ねぎ にんじん <b>わらび</b>	<b>油揚げ</b> わかめ さつま揚げ <b>牛乳</b> みそ さば
	27 (金)	パンズ コーンスープ ハンバーグケチャップソースかけ ブロッコリー ハーフマヨネーズ	886 34.1 32.5 4.91	じゃがいも さとう 油 パンズ マヨネーズ コーンポタージュ	玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ ブロッコリー トマト じゃがいも	とり肉 <b>牛乳</b> 粉乳 生クリーム ハンバーグ

※太字は山形県産、山形市産の食材です。

※主食のエネルギーは、ごはん357kcal、パン364kcal、ソフトめん552kcalです。

※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。



今月の地場産品を紹介するべに!  
食材の中で、太字が地場産品だべに!

<県産品>

牛乳 卵 豚肉 豆腐 油揚げ なめこ  
えのきたけ わらび

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) もやし

※年間を通して100%地場産は、  
米、牛乳、卵、大豆製品、もやしだべに!

### 新製品のアレルギー(表示義務・推奨の27品目)情報

給食で使用している「油」に含まれるアレルギーは、大豆です。

「お祝いデザート」に含まれるアレルギーは、ありません。

たんめん味に使用している「イカ短冊」に含まれるアレルギーは、いかです。

ひじきの炒め煮に使用している、「むき枝豆」に含まれるアレルギーは、大豆です。

ハンバーグケチャップソースかけに使用している「中濃ソース」に含まれるアレルギーは、ありません。

たまご、にゅう、卵・乳除去食用の「ソース小袋」に含まれるアレルギーは、りんごです。

たまご、にゅう、卵・乳除去食用の「しょうゆ小袋」に含まれるアレルギーは、大豆、小麦です。

※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、牛乳、おかずを組み合わせた完全給食です。一食当りの材料費は小学校265円、中学校305円です。

学校給食では、食事摂取基準の一日の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、食事摂取基準の一日の1/2をとるようにしています。

主食は、ごはん、パン、めんがあります。献立によってはスプーンをつく日がありますが、はしは毎日持ってきてください。

<1日に必要な栄養量に示める給食の割合>

