

3月 中学校献立表

第537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	給食委員	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	
2班	C班	1 (金)	パン 蛋花湯 (タンホワタン) チーズハンサムフライ 拌三糸 (パンサンズー) アプリコットジャム	851 29.1 28.8 4.89	でんぷん はるさめ さとう 油 パン ジャム	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 卵 牛乳 チーズハンサムフライ	
		4 (月)	<卒業祝い献立> ごはん ワンタンスープ ぶりフライ (ソース) ほうれん草ソテー お祝いデザート	844 28.9 25.7 2.99	ワンタン 油 ごはん ゼリー	玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ ほうれん草 もやし 干ししいたけ	わかめ 豚肉 ベーコン 牛乳 ぶり	
	D班	5 (火)	ソフトめん みそ味 野菜入りさつま 海草サラダ 玉ねぎドレッシング	876 37.9 17.1 5.21	でんぷん ソフトめん ドレッシング	キャベツ ザーサイ にんじん ねぎ ピーマン もやし 干ししいたけ にんにく	海草 豚肉 牛乳 みそ 野菜入りさつま	
		6 (水)	<ひな祭り献立> ちらしずし すまし汁 とり肉竜田揚げ 野菜のからしあえ ひな祭りデザート	810 27.5 22.5 4.36	小麦粉 ふ でんぷん 油 ごはん ゼリー	キャベツ しょうが にんじん みつば もやし たけのこ れんこん かんぴょう 干ししいたけ	豆腐 わかめ かまぼこ とりもも肉 牛乳	
		7 (木)	ごはん ポークカレー ウィンナー卵巻 おひたし (しょうゆ) いやかん	875 28.8 26.8 3.46	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし いやかん にんにく	豚肉 牛乳 粉乳 チーズ ウィンナー卵巻	
		8 (金)	黒パン クリームスープ ハンバーグ (ソース) ブロッコリー ごまドレッシング	857 33.1 31.8 4.52	黒さとう パン ドレッシング クリームチーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	ベーコン 牛乳 粉乳 生クリーム ハンバーグ	
	1班	A班	11 (土)	3/10振休 春巻	800 27.5 27.2 3.03	でんぷん 油 ごはん 春巻	しょうが 大根 たけのこ 玉ねぎ カラーピーマン ピーマン えのきたけ 干ししいたけ マッシュルーム	わかめ 牛肉 とり肉 牛乳 チーズ
			12 (火)	ごはん さつま汁 さばゆず塩こうじ焼き ひじきの炒め煮	801 30.1 26.7 3.4	こんにゃく 里いも さとう 油 ごはん	枝豆 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	ひじき さつま揚げ とり肉 牛乳 みそ さば
13 (水)			ごはん きのこ汁 肉だんご (3個) すき昆布の煮物	780 28.2 24.5 3.88	こんにゃく さとう 油 ごはん	にんじん ねぎ しめじ なめこ	豆腐 昆布 ちくわ とり肉 牛乳 肉だんご	

※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364kcal、ソフトめん552kcalです。

B班



今月の地場産品を紹介するペニ♪
食材の中で、太字が地場産品だペニ!

<県産品>
牛乳 卵 豚肉 豆腐 なめこ えのきたけ マッシュルーム

<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、もやしだペニ!

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の27品目)情報

「お祝いデザート」に含まれるアレルギーは、大豆です。

「ひな祭りデザート」に含まれるアレルギーは、大豆、もも、りんごです。

※成分やメーカーが変わった場合、同じ製品名でもお知らせします。

◆◆◆クッキングメモ◆◆◆ きのこ汁

2班 C班

<材料 4人分>

鶏肉.....40g
しめじ.....50g
なめこ.....60g
ねぎ.....40g
木綿豆腐...1/4丁 (120g)
だし汁.....800ml
しょうゆ.....小さじ1・1/2 (8g)
塩.....少々

<つくり方>

1. 鶏肉は、食べやすい大きさに切る。ねぎは、小口切りにする。豆腐はさいの目切りにする。 しめじは、小房に分ける。
2. 鍋にだし汁を沸かし、鶏肉を入れ火をとます。
3. しめじ、なめこ、豆腐を入れる。
4. しょうゆ、塩で味を調え最後にねぎを加えてひと煮たちさせ完成。

好きなきのこを入れ
たり
きのこの量を増やし
たり
してもおいしいで
す!

