

8月 中学校献立表

第530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		
					力や熱のもとになる	体の調子をととのえる	血やにくになる
1 班	C 班	23 (木)	ごはん ジャがいものみそ汁 さけマヨフライ 五目豆	818 28.3 24.3 3.06	こんにやく じゃがいも 油 ごはん マヨネーズ	ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ	大豆 昆布 油揚げ わかめ ちくわ とり肉 牛乳 みそ さけ
		24 (金)	コッペパン 青梗菜ときのこのスープ フランクフルトソーゼツ ケチャップ ソースかけ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	768 30.9 32.3 4.9	でんぷん さとう 油 コッペパン ドレッシング	キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ 干しいたけ マッシュルーム トマトピューレ	豆腐 とり肉 牛乳 フランクフルトソーゼツ
2 班	D 班	27 (月)	ごはん とりごぼう汁 ししゃもフライ (2尾) ジャがいもうま煮 ぶどう	818 29.7 20.2 2.54	こんにやく じゃがいも さとう ごはん	ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 みつば ぶどう 干しいたけ	油揚げ 豚肉 とり肉 牛乳 ししゃも
		28 (火)	<金井中リクエストメニュー> さけわかめごはん 豚汁 あぶり焼きチキン 海草サラダ 青じそドレッシング クレープアイス	786 28.9 24 4.73	こんにやく じゃがいも ごはん ドレッシング	ごぼう にんじん ねぎ もやし	豆腐 油揚げ 海草 豚肉 牛乳 みそ とり肉 クレープアイス さけ わかめ
		29 (水)	黒パン ミネストローネ えびカツ 市産枝豆	838 30.7 27.6 4.68	マカロニ じゃがいも でんぷん 油 黒さとう パン	枝豆 キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー	ベーコン 牛乳 えび
		30 (木)	ごはん 夏野菜のカレー ほうれん草オムレツ 春雨サラダ	894 27.8 29.3 3.45	じゃがいも はるさめ さとう 油 カレールウ ごはん	かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト なす にんじん ピーマン にんにく	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ オムレツ
		31 (金)	パン 野菜スープ ささみチーズフライ 小松菜とツナのソテー りんごジャム	788 29.4 28.1 4.42	じゃがいも 油 パン ジャム	キャベツ 小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん 干しいたけ	まぐろ ベーコン 牛乳 ささみチーズフライ

※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 豚肉 豆腐 油揚げ えのきたけ なす ピーマン ねぎ
マッシュルーム

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) もやし きゅうり ジャがいも にんじん
ぶどう 枝豆

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の27品目)情報

今月の新製品情報はありません。

◆◆◆クッキングメモ◆◆◆ パンプキンスープ

<材料 4人分>

鶏肉..... 60g
かぼちゃ..... 160g
にんじん..... 60g
玉ねぎ..... 140g
パセリ..... 少々
牛乳..... 80cc
スキムミルク..... 12g
生クリーム..... 大さじ1
クリームポタージュ..... 30g
スープストック..... 4g
油..... 4g
塩、こしょう..... 適宜

<作り方>

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
2. にんじんはさいの目切りに、玉ねぎは5mm幅の薄切りに、パセリはみじん切りにする。
3. かぼちゃは種を取って1/3をさいの目切りにし、残りを電子レンジでやわらかくなるまで加熱して、つぶしてペースト状にする。
4. なべに油をひき、玉ねぎをしんなりするまで炒め、鶏肉を入れ、塩、こしょうする。
5. にんじんを入れ、材料が浸るくらいの水とスープストックを加える。
6. 五分通り火が通ったら、さいの目切りにしたかぼちゃ、ペースト状にしたかぼちゃを入れて煮込む。
7. クリームポタージュ、牛乳、スキムミルクを入れて、さらに煮込む。
8. 最後に生クリームを加え、パセリを散らす。