

# 8月 中学校献立表

第541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	血やにくになる	体の調子をととのえる
22 (木)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 メンチカツ 小松菜とツナのソテー ぶどう	807 26.1 24.6 2.7	油 <b>ごはん</b>	<b>油揚げ</b> わかめ まぐろ <b>牛乳</b> みそ <b>豚肉</b>	小松菜 玉ねぎ コーン にんじん <b>もやし</b> <b>ぶどう</b> <b>えのきたけ</b>
23 (金)	ごはん 豚汁 ししゃもフライ (2尾) 野菜のごまあえ	811 29.6 25.4 2.8	こんにやく じゃがいも 上白 黒ごま 油 <b>ごはん</b>	<b>豆腐</b> <b>油揚げ</b> <b>豚肉</b> <b>牛乳</b> みそ ししゃも	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草
26 (月)	ごはん とりごぼう汁 さんまみりん干し焼き じゃがいもうま煮	806 30.7 26.5 2.7	じゃがいも 上白 <b>ごはん</b>	<b>油揚げ</b> <b>豚肉</b> とり肉 <b>牛乳</b> さんま	さやいんげん ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 みつば 干しいたけ
27 (火)	<中リクエストメニュー> ゆかりごはん ワンタンスープ あぶり焼きチキン 春雨サラダ クレープアイス	820 25.4 25 4.2	ワンタン はるさめ 上白 ごま油 <b>ごはん</b>	わかめ <b>豚肉</b> <b>牛乳</b> とり肉 クレープ	キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん ねぎ <b>もやし</b> 干しいたけ ゆかり
28 (水)	ごはん じゃがいものみそ汁 さけマヨフライ 五目豆	820 28.7 24.4 3	こんにやく じゃがいも 油 <b>ごはん</b> マヨネーズ	豆 <b>油揚げ</b> わかめ ちくわ とり肉 <b>牛乳</b> みそ さけ	ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ たまねぎ
29 (木)	ごはん 夏野菜のカレー ほうれん草オムレツ 海草サラダ 青じそドレッシング	840 28.2 26.3 3.6	じゃがいも 油 <b>ごはん</b> カレールウ ドレッシング	海草 牛肉 <b>牛乳</b> 脱脂粉乳 粉チーズ 卵	かぼちゃ 玉ねぎ トマト <b>なす</b> にんじん ピーマン <b>もやし</b> にんにく
30 (金)	パン ミネストローネ えびカツ 枝豆 ブルーベリージャム	824 30.9 27.8 4.7	マカロニ じゃがいも でんぷん 油 パン ジャム	ベーコン <b>牛乳</b> エビ	<b>枝豆</b> キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコ リー

※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ベニ♪  
食材の中で、太字が地場産品だベニ!

<県産品>  
牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ えのきたけ なす 枝豆

<市産品>  
ごはん(はえぬき一等米) もやし きゅうり ぶどう

※年間を通して100%地場産は、米、牛乳、卵、大豆製品、もやしだベニ!

## 新製品のアレルギー(表示義務・推奨の27品目)情報

「クレープアイス」に含まれるアレルギーは、大豆です。

「ちくわ」に含まれるアレルギーは、大豆です。

「えびカツ」に含まれるアレルギーは、小麦、卵、えび、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。

## ◆◆◆◆◆クッキングメモ◆◆◆◆◆ 野菜のごまあえ

### <材料 4人分>

ほうれん草 . . . 120g  
もやし . . . 120g

粉末アーモンド . . . 4g  
黒すりごま . . . 8g  
砂糖 . . . 5g  
しょうゆ . . . 16g

A

### 作り方

- 1 ほうれん草は根を取り、沸かしたお湯でゆで、すぐに冷水にさらす。荒熱が取れたら、水気を絞り、食べやすい長さに切る。もやしは水をはった鍋に入れ、火をかけてさっとゆで、水気を切る。
- 2 Aをすべてまぜあわせる。
- 3 Aに水気を切った野菜を入れ、和える。

### ワンポイント

粉末アーモンドを入れることで、よりコクが出ます。ない時はゴマの量をふやしてください。  
キャベツやにんじん、小松菜など、いろ

