

2月 中学校献立表

第559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

15日(月)のごはんは雪若丸が登場します!

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		
			かや熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる
1 (月)	<節分献立> ごはん 豚汁 いわしオレンジ煮 切干大根のごま酢あえ 節分福豆	771 30.6 21.6 3.3	こんにやく 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 いわし 大豆	きゅうり ごぼう 切干大根 にんじん ねぎ もやし
2 (火)	ソフトめん カレー味 ぎょうざ ゆでキャベツあえ	909 34.7 20.6 4.9	でんぷん さとう カレールウ ソフトめん ぎょうざ	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ
3 (水)	ごはん きのこ汁 ししゃもフライ (2尾) 五目煮	811 30.5 24.1 2.8	こんにやく じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 ちくわ 豚肉 とり肉 牛乳 みそ ししゃも	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ 干ししいたけ しめじ なめこ
4 (木)	ごはん ハヤシチュー ベーコンエッグ おひたし	809 26.4 24.1 3.2	じゃがいも 油 ハヤシルウ ごはん	牛肉 牛乳 ベーコンエッグ	グリーンピース 玉ねぎ トマト にんじん ほうれん草 もやし
5 (金)	ごはん 中華スープ ちくわ磯辺天ぷら いかとえびのチリソース煮	777 34.3 21 3.3	でんぷん さとう 油 ごはん	わかめ えび いか 豚肉 牛乳 ちくわ	グリーンピース しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし 干ししいたけ トマトピューレ
8 (月)	<八中リクエストメニュー> さけわかめごはん 蛋花湯 (タンホワタン) チーズチキン大葉巻き 拌三条 (パンサンサー) カスタードプリン	912 28.4 28.1 4.2	でんぷん はるさめ さとう 油 ごはん	豚肉 卵 牛乳 チーズ 大葉巻 プリン さけ わかめ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし とうもろこし にんじん ねぎ
9 (火)	ソフトめん 五目あんかけ トマトオムレツ ゆでブロッコリー ハーフマヨネーズ	871 34.5 20.3 4.5	でんぷん ソフトめん マヨネーズ	豚肉 牛乳 オムレツ	にんじん ねぎ 白菜 ブロッコリー もやし 干ししいたけ
10 (水)	ごはん 庄内ふのみそ汁 あじフライ 華風ひたし ぼんかん	771 29.1 20.7 2.9	ふ ごま 油 ごはん	豆腐 わかめ 牛乳 みそ あじ	キャベツ ねぎ もやし ぼんかん しめじ
12 (金)	ごはん すまし汁 豚みそステーキ ごぼうサラダ	786 26.1 26.7 2.7	ごま マヨネーズ ごはん	豆腐 かまぼこ とり肉 牛乳 豚肉	ごぼう とうもろこし にんじん みつば えのきたけ
15 (月)	<雪若丸給食> ごはん 納豆汁 さんまみりん干し焼き 大根の炒り煮	787 31 26.5 3.1	こんにやく さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ 納豆 さつま揚げ 牛乳 みそ さんま	あかがら せり 大根 にんじん ねぎ
16 (火)	ソフトめん みそ味 シューマイ わかめサラダ 和風ゆずドレッシング	885 35.8 19.8 5.1	でんぷん ソフトめん	わかめ 豚肉 牛乳 みそ シューマイ	キャベツ きゅうり ザーサイ にんじん ねぎ 白菜 ピーマン もやし 干ししいたけ にんにく
17 (水)	ごはん のっぺい汁 かんぱちフライ (2個) 豚肉と水菜のごまみそ炒め	817 29.3 26.4 3	こんにやく 里いも でんぷん ごま 油 ごはん	生揚げ 豚もも肉 とり肉 牛乳 みそ かんぱち	キャベツ 水菜 せり 大根 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ
18 (木)	ごはん 華風スープ 彩り厚焼たまご ドライカレー	803 28.5 27.2 3.3	でんぷん マロニー 油 カレールウ ごはん	豆腐 牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 たまごやき	ザーサイ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 ピーマン 干ししいたけ トマトピューレ にんにく
19 (金)	市産小麦パン コーンスープ 白ごまフランクケチャップソースかけ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	847 32.2 30.5 4.9	じゃがいも でんぷん さとう 油 市産小麦パン 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 白ごまフランク	キャベツ 水菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ トマトピューレ
22 (月)	ごはん 大根のみそ汁 うの花コロッケ 親子煮	803 29.6 23.9 3	じゃがいも さとう 油 ごはん	油揚げ かまぼこ とり肉 卵 牛乳 みそ うの花コロッケ	大根 玉ねぎ にんじん ねぎ みつば 干ししいたけ
24 (水)	ごはん 酢豚 焼きかまチーズ 野菜のからしあえ	852 32.8 24.4 4.2	でんぷん さとう 油 ごはん	豚もも肉 うずら卵 牛乳 焼きかまチーズ	グリーンピース キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし 干ししいたけ
25 (木)	ごはん とりごぼう汁 たこメンチ 肉じゃが	777 27.9 20.8 2.9	じゃがいも さとう 油 ごはん	油揚げ 豚肉 とり肉 牛乳 たこ	枝豆 ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 みつば 干ししいたけ
26 (金)	こめ粉食パン ミネストローネ あぶり焼きチキン 海草サラダ 青じそドレッシング いちご&マーガリン	760 27.9 26.7 5.2	マカロニ じゃがいも でんぷん こめ粉食パン マーガリンジャム ドレッシング	海草 ベーコン 牛乳 とり肉	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー もやし

※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。



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 生揚げ あかがら
大根 えのきたけ なめこ ねぎ 干ししいたけ 切干大根

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦パン もやし
せり 納豆

※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28品目) 情報

「節分福豆」に含まれるアレルギーは、大豆です。
「あじフライ」に含まれるアレルギーは、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。