

# 3月 中学校献立表

第560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
1 (月)	<ひな祭り献立> ちらしずし かきたま汁 さけチーズフライ おひたし ひな祭りデザート	801 28.2 22.3 3.4	でんぷん 油 <b>ごはん</b> ゼリー	豆腐 とり肉 卵 牛乳 さけチーズフライ	キャベツ にんじん みつば <b>もやし</b>
2 (火)	ソフトめん しょうゆ味 とり肉天ぷら コールスローサラダ ごまドレッシング	948 38.1 26 4.7	でんぷん さとう 油 ソフトめん ドレッシング	わかめ 豚肉 牛乳 とり肉	キャベツ しょうが メンマ とうもろこし にんじん ねぎ
3 (水)	ごはん ビーフカレー ウインナー卵巻 中華サラダ	849 27.4 25.6 3.6	じゃがいも さとう 油 カレールウ <b>ごはん</b>	わかめ 牛肉 牛乳 粉乳 チーズ ウインナー卵巻	グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん にんにく
4 (木)	<卒業祝い献立> ゆかりごはん お祝いすまし汁 メンチカツ 野菜のごまあえ 県産ヨーグルト	803 27.9 24.1 4.2	さとう ごま 油 <b>ごはん</b>	豆腐 なたと とり肉 牛乳 メンチカツ ヨーグルト	ほうれん草 みつば <b>もやし えのきたけ</b> しそ
5 (金)	こめ粉食パン クリームスープ かぼちゃコロケ 小松菜とツナのソテー いよかん	907 29.7 31.1 4	油 こめ粉食パン クリームソーダ	まぐろ とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム	キャベツ 小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん いよかん かぼちゃ
8 (月)	ごはん さつま汁 さばごまみりん焼き すき昆布の煮物	775 28 26.2 2.9	こんにゃく 里いも さとう 油 <b>ごはん</b>	昆布 ちくわ とり肉 牛乳 みそ さば	ごぼう 大根 にんじん ねぎ
9 (火)	ソフトめん ミートソース 厚焼たまご 野菜サラダ 青じそドレッシング	979 36.1 21.7 5.3	油 ソフトめん ドレッシング ミートソース	牛挽肉 豚挽肉 牛乳 たまご	グリーンピース キャベツ 水菜 しょうが 玉ねぎ トマト にんじん
10 (水)	ごはん 山菜汁 肉だんご (3個) 春雨サラダ	819 26.3 26.4 3.7	はるさめ さとう 油 <b>ごはん</b>	生揚げ 豚肉 牛乳 みそ 肉だんご	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ みず わらび しめじ
11 (木)	ごはん 蛋花湯 (タンホワタン) 春巻 豚肉と野菜のみそ炒め	816 25.2 25.9 3	でんぷん 油 <b>ごはん</b> 春巻	豚もも肉 とり肉 卵 牛乳 みそ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ
12 (金)	市産小麦パン 白菜とベーコンのスープ ハンバーグ ポテトサラダ	837 29.3 35.9 4.3	じゃがいも マヨネーズ 市産小麦パン	ベーコン 牛乳 ハンバーグ	きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん 白菜

※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 卵 豚肉 豆腐 生揚げ  
えのきたけ わらび ヨーグルト  
<市産品>  
ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦パン もやし  
※年間を通して100%地場産は、  
米、牛乳、卵、大豆製品、もやしだベニ！

## 新製品のアレルギー (表示義務・推奨の28品目) 情報

「ひな祭りデザート」に含まれるアレルゲンは、大豆、もも、りんごです。  
※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

### <材料 4人分>

ごはん	700g	・錦糸卵	
・合わせ酢		卵	2個
酢	1/4カップ	さとう	小さじ1/2
さとう	大さじ3・1/2	塩	小さじ1/2
塩	小さじ2/3	油	小さじ1
乾かんぴょう	12g	菜の花	60g
干しいたけ	1枚	塩	適量
(もどし汁40g)			
にんじん	40g	白いりごま	適量
さとう	小さじ2・2/3	きざみのり	適量
しょうゆ	小さじ2		

### <つくり方>

- ① にんじんはせん切り、干しいたけは水で戻し、細切りにする。かんぴょうは水で戻して、1cmに切る。鍋にしいたけの戻し汁、さとう、しょうゆを入れ、かんぴょう、しいたけ、にんじんを煮る。
- ② 錦糸卵を作る。卵にさとう、塩を加えて溶く。フライパンに油を熱し卵を薄く流して、固まったら取り出し2mmくらいの細さに切る。
- ③ 鍋に酢、さとう、塩を入れ、あわせ酢を作る。ひと煮立ちさせたら火を止めて冷まし、炊き上がったごはんに混ぜる。
- ④ 菜の花を塩ゆでし、1-2cmくらいの長さに切る。
- ⑤ 3に1と4を混ぜる。

