


1 月 中学校献立表

第 6 1 3 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 TEL644-4326

じっしほ 実施日	こん 献 立 名	おも 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい 栄 養 量				今月の献立より	給食当番
		ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	はたら からだの調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1杯分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
中B										
6 火		弁当持参								
7 水		弁当持参								
8 木	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 メンチカツソースかけ 中華サラダ	ごはん 油 ごま油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ メンチカツ わかめ	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ きゅうり	752	23.8	22.7	2.7	受験がんばれ献立 今回の献立は、みなさんが受験に「勝つ」ように、ゲン担ぎのひれカツです。カツカレーにして食べ、給食でパワーをつけて下さい。そして、自分の目標に向かって最大限の実力を発揮してください。	B
9 金	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 ししゃもフライ(2尾) 大根と豚肉の煮物	ごはん 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ ししゃも 豚肉 生揚げ	玉ねぎ もやし さやいんげん にんじん 大根	797	30.0	24.9	2.5		
13 火	<受験がんばれ献立> ごはん 牛乳 ★チキンカレー ひれカツ わかめサラダドレッシングあえ はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも 油 カレールー さとう はちみつレモンゼリー	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 わかめ	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	918	28.2	23.9	3.0		
14 水	<七草献立> ごはん 牛乳 納豆汁 さば昆布しょうゆ焼き 野菜のおかかあえ	ごはん こんにゃく	牛乳 豆腐 油揚げ 納豆 みそ さば かつお	いもがら せりねぎ キャベツ もやし にんじん	767	30.0	26.8	2.5		
15 木	ごはん 牛乳 のっぺい汁 肉だんご(3個) 大根の炒り煮	ごはん こんにゃく 里いも でんぶん 油 さとう	牛乳 とり肉 生揚げ 肉だ んご さつま揚げ	にんじん 大根 しいたけ せり	769	24.7	22.8	3.4	七草献立 1月7日は七草の日です。この日は各地で今年一年の健康を願い、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろといった七種類のわかばをいれた七草がゆを食べます。山形ではこの日に、郷土料理のひとつである「納豆汁」を食べる習慣があります。納豆汁は、畑の肉といわれる「大豆」から作られる納豆、豆腐、油揚げ、そして、寒さから身を守ってくれるビタミンやミネラルが豊富な冬越し野菜のねぎ、いもがらは、里いもの茎の部分で干したもので、山形県でとれたものです。せりは山形県でとれました。また、納豆や豆腐、油揚げは山形県でとれた大豆を使って作りました。地元の食材で作った納豆汁を食べて、あたたまってください。	A
16 金	ごはん 牛乳 かぶのみそ汁 彩り厚焼たまご 五目きんぴら	ごはん こんにゃく 油 さ とう ごま	牛乳 生揚げ みそ 卵 さつま揚げ	かぶ おぎ ごぼう にんじん さやいんげん	734	24.1	23.5	2.6		
19 月	<発酵食品給食> ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 がり塩こうじ焼き じゃが豚キムチ	ごはん ぶ じゃがいも さ とう	牛乳 みそ ぶり 豚肉	もやし おぎ にんじん 玉 ねぎ キムチ	725	30.2	19.6	2.5		
20 火	ごはん 牛乳 豚汁 まぐろカツソースかけ 拌三糸(ハンサンスー)	ごはん こんにゃく じゃがいも 油 はるさめ ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ まぐろ	大根 にんじん ごぼう お ぎ きゅうり キャベツ	815	27.7	24.4	2.8		
21 水	ごはん 牛乳 かきたま汁 シューマイ(2個) 豚肉と水菜のごまみそ炒め	ごはん でんぶん ごま 油	牛乳 かまぼこ 豆腐 卵 シューマイ 豚肉 みそ	にんじん みつば キャベツ 玉ねぎ 水菜	803	32.2	24.5	3.3	 発酵食品給食 みそや塩こうじ、キムチなどの発酵食品を取り入れました。発酵とは、目に見えない小さな生きもの(こうば菌や乳酸菌など)が食べものの中で働いて、うまみや栄養をふやすことです。発酵食品には体にうれしいはたらきがたくさんあります。山形市では昔から、しょうゆやみそなどの発酵食品の製造が盛んに行われてきました。給食をしっかりと味わって、発酵のちからで元気にすごしましょう！	B
22 木	ごはん 牛乳 華風スープ ルカ-ガ 照焼きソース フライドポテト	ごはん マロニー ごま油 でんぶん さとう じゃがい も 油	牛乳 とり肉 豆腐 ハン バーグ	チンゲンサイ にんじん お ぎ 白菜 しいたけ	823	25.1	26.0	2.4		
23 金	<オリパラ献立 韓国編> ごはん 牛乳 キムチ鍋 とり照焼き ナムル	ごはん ごま油 さとう ご ま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ と り肉	白菜 にんじん えのきたけ おぎ キムチ にんにく ほうれん草 もやし	735	33.5	21.7	2.4		
26 月	市産小麦コッパパン 牛乳 ★かぶのクリーム煮 コロッケソースかけ 野菜サラダドレッシングあえ	市産小麦コッパパン 油 クリームポタージュ コ ロッケ さとう	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	グリーンピース にんじん か ぶ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	881	27.3	32.7	3.6		
27 火	ごはん 牛乳 ワンタンスープ かつおメンチ ★麻婆豆腐	ごはん ワンタン 油 でん ぶん	牛乳 とり肉 わかめ かつ お 豚肉 豆腐 みそ	にんじん おぎ もやし しいたけ しょうが 玉ねぎ	780	28.3	22.8	3.1	オリパラ献立 韓国編 イタリアで開催される冬季オリンピック・パラリンピックにちなんで、世界の料理が登場します。今月は韓国料理で、キムチ鍋とナムルです。	A
28 水	ごはん 牛乳 なめこ汁 あじフライソースかけ 野菜の塩昆布あえ	ごはん 油 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ あ じ 塩こんぶ	おぎ えのきたけ なめこ キャベツ もやし にんじん	762	28.9	22.8	2.5		
29 木	ごはん 牛乳 わかめ入り豆腐スープ ショウロンボウ(2個) 野菜のオイスターソース炒め	ごはん ごま油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ ショウロンボウ 豚肉	にんじん おぎ もやし しいたけ 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	739	27.5	18.6	2.9		
30 金	ごはん 牛乳 さつま汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	ごはん こんにゃく 里いも さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 みそ とうふハンバーグ ツナ	にんじん ごぼう 大根 お ぎ キャベツ きゅうり	814	24.7	29.9	2.6		



新製品アレルギー(表示義務・推奨の28品目) 情報	
新製品	アレルギー
はちみつレモンゼリー	なし

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。
※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。