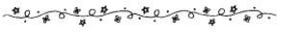


2月 中学校献立表

第613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

じっしび 実施日	こんだて 献立名	おも 主 材 と そ の 働 き			えい 栄 養 量				今月の献立より
		ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	はたら からだちようし 体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)	材料 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
2月	ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 とり照焼き すき昆布の煮物	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ とり肉 ちくわ こんぶ	大根 ねぎ にんじん	729	32.9	22.0	2.8	<p>節分献立 2月3日は節分です。節分とは「季節の変わり目」のことで、暦の上では2月4日から春になります。日本には四季があるため節分は年に4回ありますが、特に冬から春に変わる2月の節分は、新しい1年の始まりとして昔から大切にされてきました。節分には「鬼は外、福は内」と言って豆をまいたり、年の数だけ豆を食べたりします。鬼とは、病気や火事、地震などの災いのことです。鬼を追い払い、「新しい1年も家族が健康で幸せに過ごせますように」と願います。また、鬼が家に入らないように、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして玄関に飾る風習もあります。</p> <p>みなさんも、節分には豆まきや豆を食べて、元気で幸せな1年を迎えましょう。</p>  <p>オリバラ献立 イタリア編 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、イタリアの料理が給食に登場します。ステラスープのステラはイタリア語で「星」ことで、星の形のマカロニを入れ、コンソメスープにしました。パリツォーネはイタリアの郷土料理「カルツォーネ(包みピザ)」に似たピザ生地でミートソースなどを包み、油で揚げたイタリア風のフライ料理です。みんなでオリバラ献立を食べて、選手を応援しましょう。</p>  <p>雪若丸給食 今日の給食のごはんは、雪若丸という品種のお米です。雪若丸は、はえぬきに比べてお米の粒が大きく、粘りや固さに優れた新食感のお米です。雪若丸という名前は、山形県のみなさんの投票で決まりました。雪のような白さやツヤがある粒が美しいこと、「つや姫」の次に生まれた弟のような存在になってほしいという願いなどからつけられたそうです。いつものごはんとの違いがわかりますか？よくかんで、味わって食べてください。</p> 
3火	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ぶりゆずしょうゆ焼き 野菜のごまあえ	ごはん さつまいも さとう ごま	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ぶり	大根 にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ	741	27.7	20.6	2.3	
4水	ごはん 牛乳 中華スープ コロッケ ★ドライカレー	ごはん コロッケ 油 カレールウ	牛乳 とり肉 わかめ 豚肉 大豆	にんじん ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ にんにく トマトピューレー	824	25.4	26.3	2.7	
5木	ごはん 牛乳 みそワタンスープ まぐろカツソースかけ 拌三条(ハンサンスー)	ごはん ワタん ごま油 油 はるさめ さとう	牛乳 豚肉 みそ まぐろ	にんじん ねぎ もやし しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	789	25.2	21.9	2.6	
6金	〈節分献立〉 ごはん 牛乳 里いものみそ汁 いわし梅煮 とりごぼろ炒め 節分福豆	ごはん こんにやく 油 里いも さとう ごま	牛乳 油揚げ みそ いわし とり肉 大豆	いもから ねぎ ごぼろ にんじん さやいんげん	721	28.9	16.9	2.8	
9月	〈オリバラ献立 イタリア編〉 市産小麦食パン 牛乳 ステラスープ パリツォーネ 野菜サラダドレッシングあえ りんごジャム	市産小麦食パン マカロニ 油 さとう ジャム	牛乳 豚肉 パリツォーネ	にんじん 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	735	25.1	23.2	3.6	
10火	ごはん 牛乳 とりごぼろ汁 ししゃもフライ(2尾) 大根の炒り煮	ごはん 油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも さつま揚げ	にんじん ごぼろ 白菜 しいたけ 大根	760	25.5	22.5	2.4	
12木	ごはん 牛乳 酸辣湯(サンラータン) ぎょうざ(2個) ホイコーロー	ごはん でんぷん さとう	牛乳 とり肉 卵 豆腐 ぎょうざ 豚肉 みそ	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ 玉ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	783	30.2	22.8	3.3	
13金	ごはん 牛乳 豚汁 ハンバーグ照焼きソース ポテトサラダ	ごはん こんにやく さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ハンバーグ	大根 にんじん ごぼろ ねぎ きゅうり	822	28.1	26.8	2.8	
16月	ごはん 牛乳 ★ポークカレー トマトミートオムレツ おひたし	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ オムレツ	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	813	25.8	25.4	3.3	
17火	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 豚肉しょうが焼き 五目煮	ごはん でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 豆腐 卵 みそ 豚肉 とり肉 ちくわ	にんじん ねぎ ごぼろ しいたけ	743	30.8	21.7	2.7	
18水	ごはん 牛乳 飛鳥汁 ホキフライソースかけ 野菜の塩昆布あえ	ごはん 油 ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ 豆 乳 みそ ホキ 塩こんぶ	白菜 にんじん ねぎ ごぼろ しいたけ キャベツ もやし	760	28.0	23.7	2.4	
19木	ごはん 牛乳 キムチスープ シューマイ(2個) 中華サラダ	ごはん ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 みそ シューマイ わかめ	白菜 にんじん えのきたけ ねぎ キムチ にんにく キャベツ きゅうり	743	26.7	21.1	2.9	
20金	〈雪若丸給食〉 ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 かつおメンチソースかけ 凍り豆腐の煮物	ごはん 油 こんにやく さとう	牛乳 油揚げ みそ かつお 凍り豆腐 とり肉 ちくわ	白菜 玉ねぎ ごぼろ にんじん さやいんげん しいたけ	764	27.9	21.9	2.8	
24火	市産小麦コッペパン 牛乳 ★コンソメ 白ごまフランクケチャップソースかけ 小松菜と玉ねぎのソテー	市産小麦コッペパン じゃがいも コーンポタージュ 油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 白ごまフランク ツナ	パセリ にんじん 玉ねぎ クリームコーン トマトピューレー 小松菜 とうもろこし	866	33.8	32.6	4.5	
25水	ごはん 牛乳 沢菜湯 ほっけフライソースかけ 肉じゃが	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ ほっけ 豚肉	大根 にんじん しいたけ ねぎ 玉ねぎ 枝豆	761	27.4	20.4	2.6	
26木	ごはん 牛乳 ★ハヤシシチュー 厚焼たまご 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク ドレッシング	牛乳 豚肉 卵	グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	800	24.3	22.5	3.3	
27金	ごはん 牛乳 とり団子のスープ さばみそ煮 切干大根のごま酢あえ	ごはん じゃがいも さとう ごま油	牛乳 とり肉 団子 さば わかめ	玉ねぎ にんじん 切干大根 きゅうり もやし	713	28.2	17.9	3.0	



新製品アレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報	
新製品	アレルゲン
節分福豆	大豆
ステラマカロニ(ステラスープ)	小麦
パリツォーネ	小麦・大豆・鶏肉
トマトミートオムレツ	卵・大豆・鶏肉

※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。