

# 3月 中学校献立表

第614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 めい 献 立 名	おも さい りょう はたら 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量				今月の献立より
		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)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	1994年 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
2 月	ごはん 牛乳 ワンタンスープ チーズチキン大葉巻き ナムル	<b>ごはん</b> ワンタン 油 さとう ごま油 ごま	<b>牛乳 豚肉</b> わかめ チーズチキン大葉巻き	にんじん ねぎ <b>もやし</b> しいたけ ほうれん草	733	25.5	22.0	2.3	<p><b>ひな祭り献立</b></p> <p>3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長を願う行事です。家に飾るひな人形には、女の子が元気に、そして幸せに育ってほしいという願いがこめられています。</p> <p>ひな祭りには、ちらしずしやひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる文化があります。給食では、「桃の節句」にちなんで、お花の形をしたハンバーグにしました。</p>  <p><b>卒業祝い献立</b></p> <p>卒業祝い献立ということで、赤飯が登場します。赤飯は、もち米に小豆やささげ豆を入れて蒸したごはんです。むかしから日本では、赤い色は悪いものを追いはらう力があると考えられてきました。そのため、お祝いの席で赤飯を食べる文化があります。ぜひ、味わって食べてください。</p> 
3 火	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 あじフライソースかけ ごぼうサラダ	<b>ごはん</b> 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	<b>牛乳 油揚げ</b> わかめ みそ あじ	玉ねぎ <b>もやし</b> にんじん ごぼう とうもろこし	810	26.6	26.1	2.8	
4 水	<ひな祭り献立> ゆかりごはん 牛乳 かきたま汁 花型ハンバーグ 菜の花と春雨サラダ	<b>ごはん</b> でんぶん さとう はるさめ ごま油	<b>牛乳</b> とり肉 豆腐 卵 ハンバーグ	しそ にんじん 菜の花 キャベツ	785	29.6	22.9	4.1	
5 木	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 ちくわ磯辺天ぷらしょうゆかけ じゃが豚キムチ	<b>ごはん</b> 油 じゃがいも さとう	<b>牛乳</b> 凍り豆腐 <b>油揚げ</b> わかめ みそ ちくわ <b>豚肉</b>	玉ねぎ にんじん キムチ	798	29.0	24.0	3.5	
6 金	<卒業祝い献立> 赤飯 牛乳 すまし汁 とり肉竜田揚げ おひたし ごま塩 クレープ (いちご)	赤飯 油 小麦粉 でんぶん ごま塩 クレープ	<b>牛乳</b> かまぼこ 豆腐 とり肉	にんじん みつば <b>えのきたけ</b> しょうが キャベツ <b>もやし</b>	841	27.9	26.9	2.9	
9 月	市産小麦黒パン 牛乳 白菜のスープ ほうれん草オムレツ 海草サラダ 青じそドレッシング	<b>市産小麦黒パン</b> じゃがいも ドレッシング	<b>牛乳 豚肉</b> オムレツ 海草	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 <b>もやし</b>	740	26.8	24.0	4.5	
10 火	ごはん 牛乳 ★ポークカレー あぶり焼きチキン 野菜サラダドレッシングあえ	<b>ごはん</b> じゃがいも 油 カレールウ さとう	<b>牛乳 豚肉</b> 脱脂粉乳 チーズ あぶり焼きチキン	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 とうもろこし	770	24.9	21.9	3.1	
11 水	ごはん 牛乳 豚汁 さばごまみりん焼き 華風ひたし	<b>ごはん</b> こんにゃく じゃがいも ごま ごま油	<b>牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ</b> みそ さば わかめ	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ <b>もやし</b>	751	29.9	28.8	2.5	
12 木	ごはん 牛乳 華風スープ たこメンチ 野菜のオイスターソース炒め	<b>ごはん</b> マロニー ごま油 でんぶん 油 さとう	<b>牛乳</b> とり肉 たこ <b>豚肉</b> <b>生揚げ</b>	にんじん ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	760	27.1	21.2	2.8	



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
花型ハンバーグ	鶏肉・豚肉・大豆
クレープ (いちご)	大豆
ほうれん草オムレツ	卵・大豆
あぶり焼きチキン	鶏肉・大豆・小麦

※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。