

4月 中学校献立表

第605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B	こ ん だ て め い	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り ょ う			給食当番
			力や熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる	
8(火)	お弁当持参になります					
9(火)	お弁当持参になります					
10(火)	お弁当持参になります					
11(金) 給食開始	ごはん 華風スープ ほうれん草オムレツ 麻婆キャベツ	760 26 24.1 3	でんぶん マロニー 油 ごはん	豆腐 豚肉 とり肉 牛乳 みそ オムレツ	キャベツ しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 干ししいたけ	A
14(月)	学校休業日					
15(火)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 さば昆布しょうゆ焼き 切干大根の煮物	753 27.4 24.6 2.7	こんにゃく さとう 油 ごはん	油揚げ わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ さば	さやいんげん 切干大根 玉ねぎ にんじん もやし	
16(水)	ごはん 春キャベツのスープ ぎょうざ(2個) ★ドライカレー	774 26.4 21.4 3.3	カレールウ ごはん	牛挽肉 豚挽肉 とり肉 牛乳 ぎょうざ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん ピーマン トマトピューレー にんにく	
17(木)	<入学・進級祝い献立> 菜めし かきたま汁 とり肉竜田揚げ おひたし クレープ(チョコ)	842 29 29 3.9	小麦粉 でんぶん 油 ごはん	豆腐 とりもも肉 卵 牛乳 クレープ	キャベツ しょうが にんじん みつば もやし 広島菜	
18(金)	ごはん 豚汁 かつおメンチ ふきの炒り煮	779 26.7 22.8 2.8	こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ かつお	ごぼう にんじん ねぎ ぶき	
21(月)	市産小麦食パン ★コーンスープ ハンバーグケチャップソースかけ 野菜サラダ 玉ねぎドレッシング	834 31.1 27.5 4.2	じゃがいも さとう 油 市産小麦食パン 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 ハンバーグ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん パセリ トマトピューレー	B
22(火)	ごはん わかめのみそ汁 ホキフライソースかけ 肉じゃが	803 30.1 23.4 2.9	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 ホキ	枝豆 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	
23(水)	ごはん もうそう汁 あじ白しょうゆ焼き とりごぼう炒め	756 33.3 22.6 2.6	こんにゃく さとう ごま 油 ごはん	生揚げ 豚肉 とり肉 牛乳 みそ あじ	さやいんげん ごぼう たけのこ にんじん 干ししいたけ	
24(木)	ごはん ★チキンカレー 豆腐シューマイ わかめサラダ 青じそドレッシング	775 23 19.9 3.3	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	わかめ とり肉 牛乳 粉乳 チーズ シューマイ	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	
25(金)	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 まぐろカツソースかけ 華風ひたし	752 27.1 22 2.8	油 ごはん	油揚げ 凍り豆腐 わかめ 牛乳 みそ まぐろ	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし	
26(土)	お弁当持参になります					A
28(月)	4月26日の振替休業日					
30(水)	ごはん 卵スープ コロケソースかけ 野菜のオイスターソース炒め	818 24.6 25.9 2.9	でんぶん さとう 油 ごはん コロケ	豚肉 とり肉 卵 牛乳	しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 白菜 パセリ 干ししいたけ	

※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368kcalです。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。



今月の地場産品を紹介するべこ！

食材の中で、太字が地場産品べこ！

<県産品>

牛乳 豚肉 豆腐 生揚げ 油揚げ えのきだけ わらび ふき

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦食パン もやし きゅうり

※年間を通して100%地場産は、
米、牛乳、大豆製品、もやしべこ！

新製品のアレルギー(表示義務・推奨の28品目)情報

「喜巻」に含まれるアレルギーは、小麦、ごま、大豆、鶏肉です。

「あじ白しょうゆ焼き」に含まれるアレルギーは、小麦、大豆です。

※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。



ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食について

山形市の学校給食は、主食(ごはんまたはパン)、牛乳、おかずを組み合わせた完全給食です。一食あたりの材料費は小学校の児童265円、中学校の生徒305円です。学校給食では、食事摂取基準の一日のおよそ1/3をとるようにしています。特に家庭で不足しがちなカルシウムは、食事摂取基準の推奨量の1/2をとるようにしています。はしとスプーンはご家庭でご準備ください。

