

4月 小学校献立表

第705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

献立日	献立名	おも主	ざい材	りょう料	と その	はたら働 き	えいよう 養 量				こんげつ こんだて 今月の献立より
							17材* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1年なし	10 金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろじる さばみそに やさしいおかがあえ	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (ぎいりのたべもの)	牛乳 とり肉 油揚げ さば かつお	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ	585	25.3	15.2	2.3	<p>入学・進級祝い献立</p> <p>1年生のみなさんご入学おめでとうございます。2年生から6年生のみなさんご進級おめでとうございます。</p> <p>みなさんは小学校の6年間と中学校の3年間、あわせて9年間、給食を食べることになります。給食は学校給食センターでつくられ、みなさんの学校へ運ばれていきます。</p> <p>学校給食センターでは、山形市内にある小学校、中学校の給食を合わせて約1万8千食つくっています。そこでは、献立を考える人、調理をする人、学校との連絡をとる人や給食を運ぶ人など、いろいろな仕事をしている人がいて、180人もの人たちが働いています。みなさんが先生や友だちとなかよく給食を食べ、豊かな心とじょうぶな体をつくれるように、毎日いっしょけんめい給食をつくっています。みなさんには給食をおして、いろいろな料理や食べものの味を知ってほしいです。みなさんの入学、進級をお祝いした献立、楽しく食べてくださいな。</p>
1年なし	13 月	ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのみそしる とうふシューマイ ぶたどん	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豆腐シューマイ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんじん しいたけ	605	22.6	17.1	2.4	
1年なし	14 火	ごはん ぎゅうにゅう ★ポークカレー オムレツ わかめサラダドレッシングあえ	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ オムレツ 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	681	22.0	20.9	3.0	
	15 水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる ぶりしおこうじやき きりぼしだいこんのもの	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ ぶり さつま揚げ	玉ねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん	604	26.0	18.8	2.2	
	16 木	<にゅうがく・しんきゅういらいこんだて> ゆかりごはん ぎゅうにゅう おいおいすましじる メンチカツ はるさめサラダクレープ (いちご)	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 なたと とり肉 豆腐 メンチカツ	しそ えのきたけ みつば きゅうり キャベツ にんじん	764	22.8	26.1	3.2	
	17 金	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる チキンみそカツ すきこんぶのもの	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 かまぼこ 豆腐 卵 とり肉 ちくわ こんぶ	にんじん みつば	600	24.9	17.2	2.5	
	20 月	ごはん ぎゅうにゅう さんさいじる ぶたにくしょうがやき やさしいしおこんぶあえ	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 とり肉 生揚げ みそ 豚肉 塩こんぶ	みず わらび しめじ ねぎ キャベツ にんじん もやし	613	24.8	20.2	2.2	
	21 火	しさんごむぎよくパン ぎゅうにゅう★クリームシチュー ルバーグ*おろしあけ やさしいサラダドレッシングあえ	市産小麦食パン	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマトピューレー キャベツ きゅうり とうもろこし	722	28.3	25.1	3.2	
	22 水	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さけフライソースかけ ぶたにくとやさしいのもの	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 豆腐 わかめ サーモン 豚肉	たけのこ えのきたけ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	626	24.5	18.9	2.1	
	23 木	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ コロッケ ★ルーローパン	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 とり肉 卵 豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ たけのこ ししいたけ ねぎ しょうが	687	24.3	22.7	2.3	
	24 金	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さわらさいきよやき やさしいごまあえ ぶりかけ (のり)	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さわら ぶりかけ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 キャベツ	2.3	2.3	2.3	2.3	
	27 月	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ とうふハンバーグ★ドライカレー	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 とり肉 とうふハンバーグ 豚肉 大豆	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんにく トマトピューレー	672	24.4	22.4	2.6	
	28 火	ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふのみそしる えびカツソースかけ ちゅうかサラダ	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ えび	玉ねぎ キャベツ きゅうり	611	21.1	17.8	2.6	
	30 木	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とりてりやき マカロニサラダ	ごはん	ねつちから 熱や力になるもの (あかのたべもの)	牛乳 豚肉 わかめ とり肉 ツナ	にんじん ねぎ 白菜 ししいたけ キャベツ きゅうり	655	25.4	24.0	1.9	



わかたけ汁

「わかたけ汁」は、春の旬の「わかめ」と「たけのこ」を使ったすまし汁です。歯ごたえのやわらかい「わかめ」と、シャキシャキとしたかたい食感の「たけのこ」は、海のものや山のもの、緑色と白色といういろいろな色から、古くから組み合わせがよいといわれています。わかめやたけのこには食物繊維がたくさんふくまれているので、コレステロールなどの体の中の余分なものを体外に出す働きがあります。給食のわかたけ汁は、かつお節から出汁をとってしょうゆと塩で味付けしました。たけのこの歯ごたえとわかめの風味が、出汁の味ともよく合います。春の味や歯ごたえを味わって食べましょう。



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
チキンみそカツ	鶏肉・小麦・大豆
鶏がらスープ（中華スープ）	鶏肉
中華スープの素（中華スープ）	大豆・鶏肉・豚肉・ごま

※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。

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。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。

