

6月 小学校献立表

第707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

4年
弁当

| 実施日 | 献立名 | おまなざいりょうとそそのばらき | | | えいよ | | | 塩分 (g) | 今月の献立より |
|-----|---|---|--------------------------------------|--|-----------------------|---------------------|---------------|-----------|---|
| | | 主 な 材 料 (きのうのたべもの) | 材 料 (ちくちく、ねね、ちくちく、ねね、ちくちく、ねね) | 材 料 (ちくちく、ねね、ちくちく、ねね) | 栄 養 分 (kcal) | たん 白 質 (g) | 脂 質 (g) | | |
| 1月 | ごはん ぎゅうにゅう ★ポークカレー とうふシューマイ わかめサラダドレッシングあえ | ごはん じゃがいも 油 カレーうどん さとう | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 豆腐シューマイ 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 もやし | 672 | 20.9 | 20.0 | 2.6 | <p>ワールドカップ献立 オランダ編</p> <p>アメリカ、カナダ、メキシコの3か国で共同開催されるサッカーワールドカップ北中米大会が開幕します。日本がオランダと初戦を迎えることにちなんで、オランダの料理が給食に登場します。トマトウンスープはオランダの家庭料理で、肉団子入りのトマトスープです。キベリングはオランダ名物の白身魚フライです。また、いちごジャムのいちごは江戸時代末期にオランダから日本に伝わりました。みんなでワールドカップ献立を食べて、選手を応援しましょう。</p>  <p>山形小のクエスメニュー</p> <p>山形小のみなさんが考えてくれたメニューです。</p> <p>『山形のおいしいお米が進むメニューを考えました。魚の摂取量を、おいしいおかずで多く取り入れられるといいと思いました。デザートもつけて、楽しみも入れたメニューです。5年生にアンケートをとり、給食委員会で栄養バランスを考えました。ぜひ楽しんで食べてください。』</p> <p>山形小のみなさんより</p> <p>さくらんぼ</p> <p>「さくらんぼ」は山形を代表するくだものです。さくらんぼの種類には、6月はじめに収穫される「紅さやか」、6月中ごろに収穫される「佐藤錦」「高砂」、6月末ごろに収穫される「紅秀峰」「ナポレオン」のほか、新品種の「やまがた紅王」などがあります。今日のさくらんぼの種類は「佐藤錦」で、山形市でとれたものです。大きな粒で甘みが多く、さくらんぼの中でも最高級品といわれています。山形の初夏の味「さくらんぼ」、どうぞ味わってください。</p>  <p>ワールドカップ献立 アメリカ編</p> <p>アメリカ、カナダ、メキシコの3か国で共同開催されるサッカーワールドカップ北中米大会にちなんで、アメリカの料理が給食に登場します。コーンチャウダーはアメリカでとてもポピュラーなスープでたっぷりのコーンと牛乳、生クリームを使ったクリームスープです。ポークビーンズはアメリカの家庭料理で、豚肉と大豆をトマト味で煮込んだ料理です。みんなでワールドカップ献立を食べて、選手を応援しましょう。</p>  |
| 4月 | ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ はるまき さりほしだいごのこみずあえ ふりかけ(おさかな) | ごはん マロニー ごま油 でんぶん 春巻 油 さとう | 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ ふりかけ | チンゲンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ 切干大根 きゅうり もやし | 695 | 18.1 | 18.6 | 2.4 | |
| 5月 | ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそしる あじおこうじつけやき ごもくまめ | ごはん ふ ごんにやく | 牛乳 みそ あじ 大豆 昆布 とり肉 ちくわ | もやし ねぎ ごぼう にんじん しいたけ | 570 | 26.7 | 13.3 | 2.1 | |
| 8月 | ごはん ぎゅうにゅう いらたまじる ぎょうざ ★マーボーなす | ごはん でんぶん ごま油 | 牛乳 豆腐 卵 ぎょうざ 豚肉 みそ | にら にんじん しょうが なす 玉ねぎ しいたけ | 583 | 22.1 | 16.2 | 2.3 | |
| 9月 | <ワールドカップ献立 オランダへん> こめ炊飯パン ジャがいも 油 さとう ジャム | こめ炊飯パン ジャがいも 油 さとう ジャム | 牛乳 とり肉 団子 ホキ | にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし | 654 | 23.3 | 23.0 | 3.2 | |
| 10月 | <山形小のクエスメニュー> ごはん ぎゅうにゅう とんじろ さばみそ はるまき さめサラダ クレープ(チョコ) | ごはん ごんにやく じゃがいも はるまき ごま油 さとう クレープ | 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さば | にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ | 726 | 27.9 | 22.7 | 2.6 | |
| 11月 | ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろ あつやきたまご ひじきのいために | ごはん ごんにやく 油 さとう | 牛乳 とり肉 油揚げ 卵 さつま揚げ ひじき | にんじん ごぼう キャベツ しいたけ 枝豆 | 580 | 20.9 | 15.9 | 2.5 | |
| 12月 | ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそしる とりてりやき やさしいのおこんがあえ | ごはん ごま油 | 牛乳 生揚げ 豚肉 みそ とり肉 塩こんぶ | えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん もやし | 608 | 27.9 | 19.2 | 2.1 | |
| 15月 | ごはん ぎゅうにゅう すましじる さわらさいぎょうやき カレーきんぴら さくらんぼ(3こ) | ごはん 油 さとう | 牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 さわら 豚肉 | にんじん みつば えのきたけ ごぼう さやいんげん さくらんぼ | 608 | 26.7 | 16.8 | 1.8 | |
| 16月 | ごはん ぎゅうにゅう ★ハヤシチュー ほうれんそうオムレツ ゆでブロッコリー ごまドレッシング | ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク ドレッシング | 牛乳 牛肉 オムレツ | グリーンピース トマト にんじん 玉ねぎ ブロッコリー | 669 | 20.8 | 22.7 | 2.1 | |
| 17月 | ごはん ぎゅうにゅう わかめいりとうふスープ いかメンチソースかけ ナムル | ごはん ごま油 でんぶん 油 さとう ごま | 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ いか | にんじん ねぎ もやし しいたけ ほうれん草 | 599 | 20.4 | 17.4 | 2.2 | |
| 18月 | ごはん ぎゅうにゅう みそけんちん とうふハンバーグ やさしいいそかあえ | ごはん さとう でんぶん | 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ とうふハンバーグ のり | 大根葉 小松菜 大根 にんじん ほうれん草 もやし | 616 | 23.5 | 20.7 | 2.3 | |
| 19月 | ごはん ぎゅうにゅう しょうないのみそしる ししゃもフライ(1匹) さっぱりにくじゃが | ごはん ふ 油 ジャがいも さとう | 牛乳 豆腐 みそ ししゃも とり肉 | しめじ ねぎ にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが | 629 | 24.3 | 17.4 | 2.0 | |
| 22月 | ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる にくだんご(2こ) すきこんぶのもの | ごはん ごんにやく 油 さとう | 牛乳 油揚げ わかめ みそ 肉だんご 凍り豆腐 こんぶ | 玉ねぎ もやし にんじん | 597 | 19.8 | 17.5 | 3.0 | |
| 23月 | <ワールドカップ献立 アメリカへん> しさんこむぎコッパパン ぎゅうにゅう ★コーンチャウダー しるごまフランク ポークビーンズ | 市産小麦コッパパン じゃがいも コーンポタージュ 油 | 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 白ごまフランク 豚肉 大豆 | パセリ にんじん 玉ねぎ コーンペースト ピーマン にんにく トマト | 733 | 28.9 | 28.7 | 3.5 | |
| 24月 | ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ れんこんとえびせあげ ちゅうかさラダ | ごはん ワンタン 油 ごま油 さとう | 牛乳 豚肉 わかめ えび れんこん | にんじん ねぎ もやし しいたけ キャベツ きゅうり | 608 | 21.3 | 17.2 | 2.3 | |
| 25月 | ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる ふたにくしょうがやき ごもくに | ごはん じゃがいも ごんにやく さとう | 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 とり肉 ちくわ | えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん しいたけ | 628 | 26.6 | 19.4 | 2.5 | |
| 26月 | ごはん ぎゅうにゅう さんさいじる まぐろカツソースかけ やさしいおさかなあえ | ごはん 油 | 牛乳 豚肉 生揚げ みそ まぐろ かつお | みず わらび しめじ ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ | 620 | 22.7 | 19.0 | 2.2 | |
| 29月 | ごはん ぎゅうにゅう さわにわん メンチカツ わらびのもの | ごはん 油 ごんにやく さとう | 牛乳 とり肉 かまぼこ メンチカツ さつま揚げ | 大根 にんじん たけのこ しいたけ ねぎ わらび | 646 | 21.1 | 20.2 | 2.6 | |
| 30月 | ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる いわしうめに こおりとうふのもの | ごはん じゃがいも ごんにやく さとう | 牛乳 油揚げ わかめ みそ いわし 凍り豆腐 とり肉 ちくわ | ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ | 597 | 25.6 | 14.4 | 2.6 | |



新製品アレルギー (表示義務・推奨の28品目) 情報

今月の新製品のお知らせはありません。

※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。

※さくらんぼは、入荷の都合により日付を変更する場合があります。