

# 5月 小学校献立表

第684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

A2	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り ょ う		
			かや熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる
1 (水)	ごはん ちゅうかスープ きびなごかりかりフライ (2ひ) ★ドライカレー	624 22.4 19.7 2.2	油 カレールウ <b>ごはん</b>	わかめ 牛挽肉 豚肉 豚挽肉 牛乳 きびなご	玉ねぎ にんじん ねぎ ピーマン もやし 干しいたけ トマト にんにく
2 (木)	ごはん とんじる ホキフライソースかけ おひたし	611 22.8 18.5 2.2	こんにゃく 油 <b>ごはん</b>	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ ホキ	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ もやし
7 (火)	ごはん とりだんごのスープ モーカフライソースかけ はるさめサラダ	653 22.5 18.2 2.6	じゃがいも はるさめ さとう 油 <b>ごはん</b>	肉団子 牛乳 モーカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん
8 (水)	ごはん こおりどうふのみそしる とりてりやき ひじきのいために あまなつかん	625 28.3 17.5 2.4	こんにゃく さとう 油 <b>ごはん</b>	油揚げ 凍り豆腐 ひじき わかめ さつま揚げ 牛乳 みそ とり肉	枝豆 玉ねぎ にんじん あまなつかん
9 (木)	ごはん もやしのみそしる にくだんご (2こ) わらびのもの	600 20.5 16.6 3.1	こんにゃく さとう 油 <b>ごはん</b>	油揚げ さつま揚げ 牛乳 みそ 肉だんご	玉ねぎ にんじん <b>もやし</b> わらび
10 (金)	<こどものひこんだて> たけのこごはん しょうないふのすましじる かつおメンチ なのはなのあえもの かしわもち	659 22.5 16 3.5	ふ 油 <b>ごはん</b> かしわもち	豆腐 わかめ かまぼこ 牛乳 かつお	キャベツ 菜の花 みつば
13 (月)	ごはん タンホワタン ぎょうざ ちゅうかサラダ ふりかけ (こめとやさい)	604 20.8 16.4 2.5	でんぶん さとう 油 <b>ごはん</b>	わかめ とり肉 卵 牛乳 ぎょうざ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし にんじん ねぎ ふりかけ
14 (火)	ごはん ★ビーフカレー いかフライ ゆでブロッコリー ハーフマヨネーズ	752 26.1 23.5 2.8	じゃがいも 油 <b>ごはん</b> カレールウ マヨネーズ	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ いか	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく
15 (水)	ごはん もうそうじる あじフライソースかけ ごもくまめ	671 26.8 20.7 2.4	こんにゃく 油 <b>ごはん</b>	大豆 昆布 生揚げ ちくわ 豚肉 とり肉 牛乳 みそ あじ	ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ
16 (木)	しきんこむぎしょくパン キャベツのスープ ルバーグかつおソースかけ ポテトサラダ いちごジャム	693 24.9 26.5 3.3	じゃがいも さとう 油 マヨネーズ 市産小麦食パン ジャム	とり肉 牛乳 ハンバーグ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし にんじん トマト
17 (金)	ごはん みそけんちんじる さばごまみりんやき おかひじきのおひたし	637 24.7 22.9 2.1	<b>ごはん</b>	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 みそ さば	おかひじき キャベツ 小松菜 大根葉 白菜
20 (月)	ごはん すましじる れんこんとえびよせあげ ぶたにくとやさいのみそいため	640 25.5 18.8 2.5	でんぶん 油 <b>ごはん</b>	豆腐 かまぼこ 豚もも肉 とり肉 牛乳 みそ えび	キャベツ 玉ねぎ にんじん みつば えのきたけ れんこん
21 (火)	ごはん わらびじる ひれカツソースかけ やさいのいそかあえ	612 25.1 17.6 2.1	油 <b>ごはん</b>	生揚げ のり 豚肉 牛乳 みそ	ねぎ ほうれん草 みず もやし わらび しめじ
22 (水)	ごはん えびだんごのスープ はるまき ★ルーローハン	678 22.7 20.6 2.7	でんぶん マロニー さとう 油 <b>ごはん</b> 春巻	えび団子 豚挽肉 牛乳	キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 干しいたけ
23 (木)	ごはん ぎゅうにくとたけのこののもの あつやきたまご かいそうサラダ わふうゆずドレッシング	621 23.9 16.5 2.9	こんにゃく さとう <b>ごはん</b> ドレッシング	海草 牛肉 牛乳 卵	さやいんげん キャベツ きゅうり たけのこ 玉ねぎ にんじん
24 (金)	ごはん キャベツのみそしる いわしオレンジに にくじゃが	603 25 16.4 2.1	じゃがいも さとう <b>ごはん</b>	油揚げ わかめ 豚肉 牛乳 みそ いわし	枝豆 キャベツ 玉ねぎ にんじん
27 (月)	ごはん ★ハヤシチュー やきかまチーズ わかめサラダ あおじそドレッシング	659 22.8 16.5 3.1	じゃがいも 油 <b>ごはん</b> ハヤシルウ	わかめ 牛肉 牛乳 焼きかまチーズ	グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト にんじん
28 (火)	ごはん しょうないふのみそしる メンチカツソースかけ やさいのごまあえ	671 23.6 20.9 2.5	ふ さとう ごま 油 <b>ごはん</b>	豆腐 牛乳 みそ メンチカツ	キャベツ ねぎ ほうれん草 しめじ
29 (水)	ごはん にらたまじる さわらうめみそやき ふきのいりに	601 27.4 17.2 2.3	こんにゃく でんぶん さとう 油 <b>ごはん</b>	豆腐 さつま揚げ とり肉 卵 牛乳 さわら	にら にんじん ふき
30 (木)	しきんこむぎコッペパン ★グリーンスープ とりにくスパイスあげ やさいサラダ たまねぎドレッシング	687 28.4 24.8 3.1	じゃがいも 油 <b>ごはん</b> 市産小麦コッペパン ドレッシング 卵-味-ケツ	とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム とり肉	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんじん
31 (金)	ごはん とりごぼうじる ぶたにくみそやき きりぼしだいこんのごまずあえ	600 22.8 18.6 2.3	さとう 油 <b>ごはん</b>	油揚げ わかめ とり肉 牛乳 豚肉	きゅうり ごぼう 切干大根 にんじん 白菜 みつば もやし 干しいたけ

※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286kcal、パン276kcal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に!  
食材の中で、太字が地場産品べに!  
<県産品>  
牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 生揚げ 油揚げ わらび ふき  
えのきたけ にら 切干大根  
<市産品>  
ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦食パン 市産小麦コッペパン  
もやし きゅうり 小松菜 大根葉 おかひじき  
※年間を通して100%地場産品は、  
米、牛乳、大豆製品、もやしべに!

## 新製品のアレルギー (表示義務・推奨の28品目) 情報

「かしわもち」に含まれるアレルゲンはありません。  
「いかフライ」に含まれるアレルゲンはいか、小麦、大豆です  
「厚揚げたまご」に含まれるアレルゲンは卵、小麦、大豆です。  
「ホキフライ」に含まれるアレルゲンは小麦、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。

# 給食だより

令和6年5月号  
山形市学校給食センター  
第407号

正しくできていますか？

## 給食の身じたく・手洗い

かみけの毛が出ないようにぼうしをかぶろう



マスクをきちんとつけよう



つめは短く切っておこう

せっけんを使って手を洗おう

わるい例

せいけつな白衣を着よう

ハンカチを持とう



給食当番は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしいせいけつな身じたくをしているかどうか確認しましょう。



せっけんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手をしっかり洗い、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

## せっけんを使った手洗い



## 洗ったあとはハンカチなどで手をふこう

ひらや髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいることもあります。手洗いのあとに髪の毛や服をさわったら、手洗いの効果がありません。手洗いのあとは清潔なハンカチなどでふきましょう。

