５月　小学校献立表

第６９５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 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
1（木）	ごはん　とりごぼうじる ぶたにくみそやき　かふうひたし	600 23.2 19.1 2.2	ごま　油　**ごはん**	**油揚げ**　わかめ とり肉　**牛乳**　**豚肉**	キャベツ　ごぼう　にんじん 白菜　**もやし**　干ししいたけ
2（金）	ごはん　とんじる ホキフライソースかけ やさいのしおこんぶあえ	615 22.1 18.7 2.2	こんにゃく　じゃがいも 油　**ごはん**	**豆腐**　**油揚げ**　塩昆布 **豚肉**　**牛乳**　みそ　ホキ	キャベツ　にんじん ねぎ　**もやし**
7（水）	ごはん　わかめのみそしる とりてりやき　ひじきのいために	609 27.9 17.7 2.5	こんにゃく　さとう 油　**ごはん**	**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
8（木）	ごはん　もやしのみそしる にくだんご（２こ）　わらびのにもの	597 20 16.4 3.1	ふ　こんにゃく さとう　油　**ごはん**	さつま揚げ　**牛乳** みそ　肉だんご	にんじん　ねぎ　**もやし** **わらび**
9（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 かつおフライ　なのはなのあえもの かしわもち	670 26.1 15 3.6	ふ　油　**ごはん**　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 にんじん
12（月）	ごはん　★チキンカレー　オムレツ ゆでブロッコリー　ごまドレッシング	695 21.8 22.1 2.7	じゃがいも　油 カレールウ　**ごはん** ドレッシング	とり肉　**牛乳**　粉乳 チーズ　卵	グリンピース　玉ねぎ にんじん　ブロッコリー にんにく
13（火）	ごはん　タンホワタン ぎょうざ　ちゅうかサラダ ふりかけ（おかか）	601 21.2 16.4 2.5	でんぷん　さとう 油　**ごはん**	わかめ　とり肉　卵 **牛乳**　ぎょうざ　ふりかけ	キャベツ　**きゅうり**　玉ねぎ とうもろこし　にんじん ねぎ
14（水）	ごはん　もうそうじる あじフライソースかけ　ごもくに	651 24.8 19 2.5	こんにゃく　じゃがいも さとう　油　**ごはん**	**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 **えのきたけ**　干ししいたけ
15（木）	しさんこむぎコッペパン はるキャベツのスープ しろごまフランｸﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ マカロニサラダ	675 23.7 30.8 3.6	マカロニ　でんぷん さとう　油　マヨネーズ **市産小麦コッペパン**	とり肉　**牛乳**　白ごまフランク	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 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ
16（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	607 26.3 19.1 2	**ごはん**	**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**　にんじん 白菜　**もやし**
19（月）	ごはん　とりだんごのスープ れんこんとえびよせあげ　やさいのみそいため	682 24.5 20.3 2.7	じゃがいも　でんぷん 油　**ごはん**	**豚肉**　肉団子　**牛乳** みそ　えび	キャベツ　玉ねぎ にんじん　れんこん
20（火）	ごはん　さんさいじる ひれカツソースかけ　やさいのいそかあえ	611 25 17.6 2.1	油　**ごはん**	**生揚げ**　のり　**豚肉** **牛乳**　みそ 豚肉	にんじん　ねぎ ほうれん草　みず **もやし**　**わらび**　しめじ
21（水）	ごはん　たまごスープ はるまき　★ルーローハン	758 24.5 29.5 2.6	でんぷん　さとう 油　**ごはん**　春巻	**豚挽肉**　とり肉　卵　**牛乳**	しょうが　たけのこ 玉ねぎ　にんじん　ねぎ パセリ　干ししいたけ
22（木）	ごはん　キャベツのみそしる いろどりあつやきたまご ぎゅうにくとたけのこのにもの	635 22.8 21.2 2.7	ふ　こんにゃく　さとう **ごはん**	わかめ　**牛肉** **牛乳**　みそ　たまご	さやいんげん　キャベツ たけのこ　玉ねぎ　にんじん
23（金）	ごはん　なまあげのみそ汁 いわししょうがに　ふきのいりに	586 24.6 14.9 2.4	こんにゃく　さとう 油　**ごはん**	**生揚げ**　さつま揚げ **豚肉**　**牛乳**　みそ　いわし	にんじん　ねぎ **ふき**　しめじ
26（月）	ごはん　★ハヤシシチュー　やきかまチーズ わかめサラダ　わふうゆずドレッシング	654 21.1 17.4 3	じゃがいも　油　ハヤシルウ **ごはん**　ドレッシング	わかめ　**豚肉**　**牛乳** 焼きかまチーズ	グリンピース　キャベツ **きゅうり**　玉ねぎ　トマト にんじん
27（火）	ごはん　しょうないふのみそ汁 メンチカツソースかけ　やさいのごまあえ	662 23.2 20.7 2.5	ふ　さとう　ごま 油　**ごはん**	**豆腐**　**牛乳**　みそ メンチカツ	にんじん　ねぎ ほうれん草　**もやし** **えのきたけ**
28（水）	ごはん　にらたまじる さわらうめみそやき　にくじゃが	649 29.4 18.4 2.3	じゃがいも　でんぷん さとう　**ごはん**	**豆腐**　**豚肉**　とり肉 卵　**牛乳**　さわら	枝豆　玉ねぎ **にら**　にんじん
29（木）	しさんこむぎしょくパン　★グリーンスープ とりにくスパイスあげ やさいサラダドレッシングあえ いちごジャム	695 27.4 24.3 2.8	じゃがいも　さとう 油　**市産小麦食パン** ジャム　ｸﾘｰﾑﾎﾞﾀｰｼﾞｭ	とり肉　**牛乳**　粉乳 生クリーム　とり肉	グリンピース　キャベツ **きゅうり**　玉ねぎ とうもろこし　にんじん
30（金）	ごはん　ワンタンスープ ししゃもフライ（１ぴ） やさいのオイスターソースいため	606 20.4 16.6 2.2	ワンタン　でんぷん さとう　油　**ごはん**	わかめ　**豚肉**　**牛乳** ししゃも	しょうが　玉ねぎ チンゲンサイ　にんじん ねぎ　白菜　**もやし** 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286kcal、パン274kcal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ベニ♪
食材の中で、**太字**が**地場産品ベニ！**
＜**県産品**＞
牛乳　豚肉　牛肉　豆腐　生揚げ　油揚げ　えのきたけ
おかひじき　わらび　ふき　にら

＜**市産品**＞
ごはん(はえぬき一等米)　市産小麦コッペパン　市産小麦食パン
もやし　きゅうり　小松菜　大根葉

※年間を通して100%地場産は、
　米、牛乳、大豆製品、もやし ベニ！

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。
「**さばごまみりん焼き**」に含まれるアレルゲンは**さば、小麦、大豆、ごま**です。
「**春巻**」に含まれるアレルゲンは**小麦、ごま、大豆、鶏肉**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。

給食だよりや献立表に関する情報は、山形市公式ホームページにも掲載しています。

給食だより

令和７年５月号
山形市学校給食センター
第４１８号

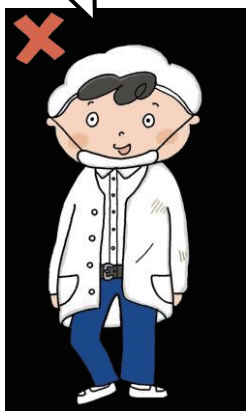
みなさん正しくできていますか？
給食の身支度・マナー

給食当番の身支度

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 石けんを使って手を洗おう
- 清潔な白衣を着よう
- ハンカチを持とう

給食に入らないように気をつけよう！

わるい例



給食当番になった人は、給食の準備をする前に、給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることが大切です。みんなで一緒に楽しく食べることができるように、工夫してみましょう。

◆◇◆食事中に気をつけてほしいこと◆◇◆

①姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

②食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

③食事中は楽しい話をしよう

人と楽しく食事をするために、周りの人が嫌な思いになるような話はやめましょう。楽しくなる話を選んで話してみましょう。

給食レシピ紹介

じゃが豚キムチ

材料（４人分）

- ぶた肉　…６０ｇ
- じゃがいも　…１８０ｇ
- にんじん　…５０ｇ
- たまねぎ　…６０ｇ
- 白菜キムチ　…３０ｇ
- しょうゆ　…小さじ１・１／３
- 和風だし・酒・さとう　…各小さじ1/3

作り方

① ぶた肉は食べやすい大きさに切る。
② じゃがいもは乱切り（給食はさいの目切り）、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
③ ぶた肉を炒め、水を入れてじゃがいも・にんじん・たまねぎを入れて煮る。
④ 野菜に軽く火が通ってきたら、調味料・白菜キムチを加え、味が染みるまで煮てできあがり。

令和７年度の学校給食費については、令和７年６月から令和８年３月までの１０回に分けて毎月末に振替させていただく予定です。