

2月 小学校献立表

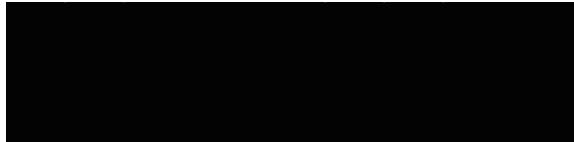
第703号
山形市学校給食献立作成委員会
山形市学校給食センター TEL644-4325

じっし 実施日	こん 献 立 名	おも な 材 料 と そ の はたら の 働 き			えい 栄 養 量 (中学生)	今月の献立より		
		ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ちにく・ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちゅうしき 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)				
2月 A2	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうスープ ぎょうざ ★はっぽうさい	ごはん ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ ぎょうざ 豚肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜	581	20.4	16.2	2.0
3火	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ぶたにくみそやき はるさめサラダ	ごはん はるさめ ごま油 さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ 豚肉	大根 にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	606	22.4	18.5	2.1
4水	〈せつぶんこんだて〉 ごはん ぎゅうにゅう さといものみそしり いわしゅめに おひたし せつぶんふくまめ	ごはん こんにゃく 里いも	牛乳 油揚げ みそ いわし 大豆	いもがら ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	571	23.9	13.0	2.2
5木	〈オリパラこんだて イタリア編〉 ごめこじょくパン ぎゅうにゅう ステラスープ パリソーネ やさいサラダドレッシングあえ りんごジャム	ごめ粉食パン マカロニ 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 パリソーネ	にんじん 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	637	21.5	21.4	3.1
6金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしり メンチカツソースかけ やさいのもの	ごはん じゃがいも 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ メンチカツ とり肉	ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	694	24.5	21.4	2.6
9月	ごはん ぎゅうにゅう とりだいのんのスープ はるまき かふうひたし	ごはん じゃがいも 春巻 油 ごま ごま油	牛乳 とり肉団子 わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	698	17.9	18.9	2.4
10火	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしり さばこんぶのようゆやき やさいのごまあえ	ごはん さとう ごま	牛乳 油揚げ わかめ みそ さば	玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん キャベツ	628	23.4	21.6	2.2
12木	ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ ショウロンボウ ★マーボーどうふ	ごはん マロニー ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 ショウロンボウ 豚肉 豆腐 みそ	チングンサイ にんじん ねぎ 白菜 しいたけ しょうが 玉ねぎ	592	22.5	15.5	2.2
13金	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしり あじフライソースかけ だいこんのりいに	ごはん 油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ あじ さつま揚げ	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん	605	22.0	16.7	2.5
16月	ごはん ぎゅうにゅう ★チキンカレー とうふシユーマイ おひたし	ごはん じゃがいも 油 カレールワ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 豆腐シユーマイ	グリンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし	662	21.2	18.8	2.6
17火	〈出羽小リクエストメニュー〉 ゆかりごはん ぎゅうにゅう たまごスープ とりてりやき ゆでプロッコリー ごまドレッシング クレープ (チョコ)	ごはん でんぶん ドレッシング クレープ	牛乳 豚肉 卵 とり肉	しそ 玉ねぎ にんじん しいたけ プロッコリー	710	27.4	24.6	3.0
18水	ごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのみそしり しじもフライ (1ひ) にくじやが	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ ししゃも 豚肉	玉ねぎ にんじん 枝豆	647	25.1	19.0	2.1
19木	しさんこむぎコッペパン ぎゅうにゅう ★コーンスープ ほうれんそらオムレツ マカロニナポリタン	市産小麥コッペパン じゃがいも コーンボタージュ 油 マカロニ	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 オムレツ トマトピューレー ピーマン	バセリ にんじん 玉ねぎ クリームコーン トマトピューレー	716	25.5	25.3	3.3
20金	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる コロッケソースかけ ぶたキムチどん	ごはん でんぶん コロッケ 油 こんにゃく さとう	牛乳 豆腐 卵 豚肉	にんじん ねぎ 玉ねぎ 白菜 キムチ	682	24.0	22.7	2.1
24火	ごはん ぎゅうにゅう みそワッタンスープ ハンバーグてりやきソース ごぼうサラダ	ごはん ワンタン ごま油 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 豚肉 みそ ハンバーグ	にんじん ねぎ もやし しいたけ にんにく ごぼう とうもろこし	673	22.3	21.0	2.4
25水	〈ゆきわかるきゅうしょく〉 ごはん ぎゅうにゅう すましの さばみそに やさいのしおこんぶあえ	ごはん ごま油	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 さば 塩こんぶ	にんじん みつば えのきだけ キャベツ もやし	580	26.2	15.3	2.2
26木	ごはん ぎゅうにゅう ★ハヤシシチュー あつやきたまご やさいサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレーク さとう	牛乳 豚肉 卵	グリンピース トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	669	20.8	19.8	2.5
27金	ごはん ぎゅうにゅう どんじる ぶりゆすしようゆやき やさいのおかあえ	ごはん こんにゃく じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ぶり かつお	大根 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	621	26.4	19.3	2.0

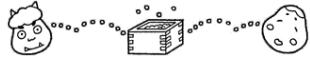
★:スプーンを使うと食べやすいメニューです。

※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。



※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。



出羽小リクエストメニュー

出羽小のみなさんが考えてくれたメニューです。

『給食委員会が中心となり、全校生に「大好きメニューアンケート』をしました。給食パワーで、勉強も運動も何でもがんばろう!!』

出羽小



雪若丸給食

今日の給食のごはんは、雪若丸という品種の

お米です。雪若丸は、はえぬきに比べてお米の粒が大きく、粘りや固さに優れた新食感の

お米です。雪若丸という名前は、山形県のみなさんの投票で決まりました。雪の白い粒やツヤがある粒が美しいこと、「つや姫」

の次に生まれた弟のような存在になってほしいという願いなどからつけられたそうです。

いつものごはんとの違いがわかりますか? よくかんで、味わって食べてください。



給食だより

令和8年2月号
山形市学校給食センター
第426号

減塩について考え方！

塩分をとりすぎると血圧が高くなったり、脳卒中などの病気にかかりやすくなってしまいます。いくつになっても元気にすごすためには、若いうちからうす味になれておくことが大切です。

給食も塩分量に気をつけて作られています。給食1食あたり、小学校が2g(中学年)、中学校が2.5gを基準につくられています。健康のためにも、ふだんから減塩をこころがけ、つくり方や食べ方をくふうしましょう。

減塩ポイント① 味つけ

だしを使う

こんぶ、かつおぶし、にぼし、きのこなどのだしのうまみがあると、塩分が少なくともおいしく感じることができます。

香辛料や香味野菜を使う

カレー粉やとうがらし、しょうがやしそなど、香りや味にメリハリの出るものを料理にプラスしてみましょう。

酸味をいかす

お酢やレモンなどの柑橘類を使うことで、少ない塩分でも物足りなさを感じずにおいしく食べることができます。

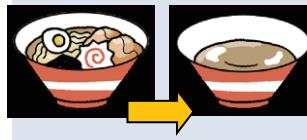
※2月の学校給食費口座振替日は、令和8年3月2日(月)となります。

減塩ポイント②

食事

食事をする時に次のことを心がけて減塩に取り組んでみましょう。

ラーメンやうどんの
汁は全てのまない



スナック菓子などを
食べすぎない



うす味になれ
素材の味を楽しむ



塩分の量を知る



パッケージの栄養成分
表示を見て食べるものの
塩分量を確認しましょう

しょうゆやソースは
かけすぎ注意



「かける」より
「つける」で減塩

加工食品・インスタント食品はひかえめに



やさい くだもの 野菜や果物を食べよう！



やさい くだもの
野菜や果物、いも類には「カリウム」とよばれるミネラルが豊富にふくまれています。カリウムは、とりすぎた塩分を体の外へ排出するはたらきがあります。

塩からいものを食べすぎたときは、やさい くだもの
野菜や果物を積極的に食べましょう。生活習慣予防にもつながります。