

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 だて めい 献 立 名	おも 主	ざい りょう 材 料 と そ の 働 き	はたら はたら	えい 養 栄 養	りょう 量 (中学年)	17歳+ 17歳+	たんぱく 蛋白質	脂質	塩分	今月の献立より
A2		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)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	17歳+ 17歳+	たんぱく 蛋白質	脂質	塩分			
2 月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ぎょうざ ★はっぱうさぎ	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			<p>オリパラ献立 イタリア編</p> <p>イタリアで開催される冬季オリンピック・パラリンピックにちなんで、イタリアの料理が給食に登場します。ステラスープのステラはイタリア語で「星」ことで、星の形のマカロニを入れ、コンソメスープにしました。パリツォーネはイタリアの郷土料理「カルツォーネ（包みピザ）」に似たピザ生地でミートソースなどを包み、油で揚げたイタリア風のフライ料理です。みんなでオリパラ献立を食べて、選手を応援しましょう。</p>
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 さといものみそしる いわしうめ 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 イタリアへん〉 こめこしよくパン ぎゅうにゅう ステラスープ パリツォーネ やさしいサラダドレッシングあえ りんごジャム	こめ粉食パン マカロニ 油 さとう ジャム	牛乳 とり肉 パリツォーネ	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る 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 とりだんごのスープ 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			<p>出羽小リクエストメニュー</p> <p>出羽小のみなさんが考えてくれたメニューです。</p> <p>『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。給食パワースタイルで、勉強も運動も何でもがんばろう！』</p> <p>出羽小</p>
10 火	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる さばこんぶしょうゆやき やさしいごまあえ	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 ショウワロンボウ ★マーボー豆腐	ごはん マロニー ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 ショウワロンボウ 豚肉 豆腐 みそ	チンゲンサイ 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 キャベツのみそしる あじフライソースかけ だいこんのいりに	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 とうふシューマイ おひたし	ごはん じゃがいも 油 カレールー	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 豆腐シューマイ	グリーンピース 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 ゆでブロッコリー 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 ブロッコリー	710	27.4	24.6	3.0			<p>雪若丸給食</p> <p>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。雪のような白さ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。</p>
18 水	ごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのみそしる ししゃもフライ (1ひ) にくじゃが	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	しさんごむぎコッパパン ぎゅうにゅう ★コンソメスープ ほうれんそうオムレツ マカロニナポリタン	市産小麦コッパパン じゃがいも コンボータージュ 油 マカロニ	牛乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 オムレツ ウインナー	パセリ にんじん 玉ねぎ クリームコーン トマトピューレー ピーマン	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 みそワナンスープ 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	〈ゆきわかまるきゅうしよく〉 ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばみそに やさしいしおこんぶあえ	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 えのきたけ キャベツ もやし	580	26.2	15.3	2.2			<p>★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。</p> <p>※太字は山形県産、山形市産の食材です。</p> <p>※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。</p>
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 やさしいサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 ハヤシフレック さとう	牛乳 豚肉 卵	グリーンピース 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 とんじる ぶりゆずしょうゆやき やさしいおかあえ	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			



※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。

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

減塩について考えよう！



塩分をとりすぎると血圧が高くなって、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、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、塩分が少なくて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。

酸味をいかにす

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。

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。

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



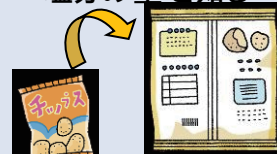
スナック菓子などを食べすぎない



うす味になれ
素材の味を楽しむ



塩分量を知る



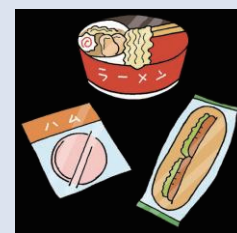
パッケージの栄養成分表示をみて食べるものの塩分量を確認しましょう

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



野菜や果物を食べよう！



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、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。

※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。