

4月 小学校献立表

第705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

じっしび 実施日	こんだて 献立名	おも 主 材 と そ の 働 き			えい 栄 養 量				こんげつ 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 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちよし 体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)	17種*	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう ごおりどうふのみそしる えびかつソースかけ ちゅうかサラダ	ごはん 油 ごま油 さとう	牛乳 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ えび	玉ねぎ キャベツ きゅうり	611	21.1	17.8	2.6	<p>入学・進級祝い献立</p> <p>1年生のみなさんご入学おめでとうございます。2年生から6年生のみなさんご進級おめでとうございます。</p> <p>みなさんは小学校の6年間と中学校の3年間、あわせて9年間、給食を食べることになります。給食は学校給食センターでつくられ、みなさんの学校へ運ばれています。</p> <p>学校給食センターでは、山形市内にある小学校、中学校の給食を合わせて約1万8千食つくっています。そこでは、献立を考える人、調理をする人、学校との連絡をとる人や給食を運ぶ人など、いろいろな仕事をしている人がいて、180人もの人たちが働いています。みなさんが先生や友だちとなかよく給食を食べ、豊かな心とじょうぶな体をつくれるように、毎日いっしょうけんめい給食をつくっています。みなさんには給食をおとして、いろいろな料理や食べものの味を知ってほしいです。</p> <p>みなさんの入学、進級をお祝いした献立、楽しく食べてください。</p>  <p>わかたけ汁</p> <p>「わかたけ汁」は、春が旬の「わかめ」と「たけのこ」を使ったすまし汁です。歯ざわりのやわらかい「わかめ」と、シャキシャキとしたかたい食感の「たけのこ」は、海のものど山のもの、緑色と白色といういろいろな色から、古くから組み合わせがよいといわれています。</p> <p>わかめやたけのこには食物繊維がたくさんふくまれていて、コレステロールなどの体の中の余分なものを体の外に出す働きがあります。</p> <p>給食のわかたけ汁は、かつお節から出汁をとってしょうゆと塩で味付けしました。たけのこの歯ごたえとわかめの風味が、出汁の味ともよく合います。春の味や歯ごたえを味わって食べましょう。</p>
13 月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とりてりやき マカロニサラダ	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 わかめ とり肉 ツナ	にんじん ねぎ 白菜 しいたけ キャベツ きゅうり	655	25.4	24.0	1.9	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろじる さばみそに やさしいおなかあえ	ごはん	牛乳 とり肉 油揚げ さば かつお	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ キャベツ	585	25.3	15.2	2.3	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのみそしる とうふシューマイ ぶたどん	ごはん こんにやく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豆腐シューマイ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんじん しいたけ	605	22.6	17.1	2.4	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう ★ポークカレー オムレツ わかめサラダドレッシングあえ	ごはん じゃがいも 油 カレールフ さとう	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ オムレツ 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	681	22.0	20.9	3.0	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる ぶりしおこうじやき まりぼしだいこんのもの	ごはん こんにやく 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ ぶり さつま揚げ	玉ねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん	604	26.0	18.8	2.2	
20 月	<にゅうかく・しんじょういかにんたて> ゆかりごはん ぎゅうにゅう おいしおすましじる メンチカツ はるさめサラダ クレープ (いちご)	ごはん 油 はるさめ ごま油 さとう クレープ	牛乳 なたと とり肉 豆腐 メンチカツ	しそ えのきたけ みつば きゅうり キャベツ にんじん	764	22.8	26.1	3.2	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる チキンみそカツ すきこんぶのもの	ごはん でんぷん 油 こんにやく さとう	牛乳 かまぼこ 豆腐 卵 とり肉 ちくわ こんぶ	にんじん みつば	600	24.9	17.2	2.5	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう さんさいじる ぶたにくしょうがやき やさしいしおこんぶあえ	ごはん ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ みそ 豚肉 塩こんぶ	みず わらび しめじ ねぎ キャベツ にんじん もやし	613	24.8	20.2	2.2	
23 木	しさんごむぎよくパン ぎゅうにゅう ★クリームシチュー ルバ★がけツナかけ やさしいサラダドレッシングあえ	市産小麦食パン じゃがいも 油 クリームポタージュ さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマトピューレー キャベツ きゅうり とうもろこし	722	28.3	25.1	3.2	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さけフライソースかけ ぶたにくとやさしいのもの	ごはん 油 さとう	牛乳 豆腐 わかめ サーモン 豚肉	たけのこ えのきたけ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	626	24.5	18.9	2.1	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ コロッケ ★ルローハン	ごはん でんぷん コロッケ 油 さとう	牛乳 とり肉 卵 豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが	687	24.3	22.7	2.3	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さわらさいきょうやき やさしいごまあえ ふりかけ (のり)	ごはん こんにやく じゃがいも さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さわら ぶりかけ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 キャベツ	615	27.3	17.7	2.3	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ とうふハンバーグ ★ドライカレー	ごはん マカロニ さとう でんぷん カレールフ	牛乳 とり肉 とうふハンバーグ 豚肉 大豆	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんにく トマトピューレー	672	24.4	22.4	2.6	



新製品アレルギー (表示義務・推奨の28品目) 情報	
新製品	アレルギー
チキンみそカツ	鶏肉・小麦・大豆
鶏がらスープ (中華スープ)	鶏肉
中華スープの素 (中華スープ)	大豆・鶏肉・豚肉・ごま

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食について

山形市の学校給食は、主食(ごはんまたはパン)、牛乳、おかずを組み合わせた完全給食です。学校給食では、食事摂取基準の一日のおよそ1/3をとるようにしています。特に家庭で不足しがちなカルシウムは、食事摂取基準の推奨量の1/2をとるようにしています。はしとスプーンはご家庭でご準備ください。

※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。



給食だより

令和8年4月号
山形市学校給食センター
第428号

＊**こんにちは、学校給食センターです**＊

ご入学・ご進級おめでとうございます。

山形市学校給食センターでは、安全で安心なおいしい給食をみなさんに届けるために、たくさんの方が関わって、給食をつくっています。「山形市の学校給食の取り組み」と「学校給食ができるまで」を紹介いたします。

山形市の学校給食の取り組み



<給食内容>

主食・おかず・牛乳を組み合わせた給食を実施しています。主食と牛乳は業者から学校に直接運ばれます。おかずはおもに3品を当センターで調理し、各学校に配送しています。

<食物アレルギー対応食の提供>

食物アレルギーの中でも特に対象者の多い「卵」、「乳」、「卵と乳」の対応食を提供しています。他のアレルゲンについても、情報提供をしています。

<食育の充実>

- ・地域の食文化を伝えるため、郷土食を取り入れています。
- ・給食時間中の栄養指導や、バイキング給食を実施しています。

<地産地消推進のための取り組み>

- ・米飯は、市内産の「はえぬき一等米」を使用しています。パンは、市産米粉パン、市産小麦パンを取り入れています。
- ・旬の時期にはできるだけ地場産のものを使用しています。また、契約栽培により、新鮮な市内産野菜を購入しています。

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。↓

<環境への配慮>

- ・給食運搬車は、ハイブリッド車を使用しています。
- ・生ゴミや食用油は、肥料などにリサイクルしています。

<安全安心のために>

- ・給食に使用した食材の安全性を確認し、食品の産地を記録しています。
- ・放射性物質検査を実施しています。

結果については、山形市のホームページに掲載しています。

給食ができるまで



①献立を決める

献立作成委員会(先生とセンター職員で構成)で献立を決定します。

- 学校給食摂取基準に基づいた栄養バランスのよい献立
- 和・洋・中など、さまざまな種類の献立
- 季節や行事を感じられるメニュー
- リクエストメニューや児童生徒の嗜好に合わせたメニュー

②注文する

学校の人数をまとめ、食材を注文します。



③材料が届く

④検収する

いたんでいないものがないかなどを確認します。



<検収の様子>

⑤調理する

大きな釜で作ります。



⑥学校へ届ける

- ◇ 小学校36校、中学校15校へ
- ◇ 1日に約1万8千食を作っています。

