

3月 中学校献立表

第593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

給食当番・週番	中B	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班	1(金)	ソフトめん 肉味 ショウロンボウ 野菜サラダ ごまドレッシング	864 33.2 19.3 4.4	でんぶん ソフトめん ドレッシング	油揚げ とり肉 牛乳 ショウロンボウ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ねぎ みつば もやし 干しいたけ
2班	4(月)	<卒業祝い献立> 菜めし お祝いすまし汁 ひれカツソースかけ 春雨サラダ クレープ(チョコ)	840 28.9 24.8 3.7	はるさめ さとう 油 ごはん	豆腐 なると とり肉 牛乳 豚肉 クレープ	キャベツ きゅうり にんじん みつば えのきたけ 広島菜
	5(火)	<ひな祭り献立> ちらしずし かきたま汁 れんこんとえび寄せ揚げ 三色あえ	776 29.3 21 3.7	でんぶん 油 ごはん	豆腐 とり肉 卵 牛乳 えび	キャベツ とうもろこし 菜の花 にんじん みつば れんこん
	6(水)	ソフトめん たんめん味 豆腐シューマイ 中華サラダ	843 33.3 17.9 4.5	でんぶん さとう 油 ソフトめん	わかめ いか 豚肉 牛乳 シューマイ	キャベツ きゅうり にんじん みつば 白菜 もやし 干しいたけ
	7(木)	1. 2年生のみ給食 3年生は弁当 ごはん さつま汁 肉だんご(3個) すき昆布の煮物	770 24.9 22.5 3.8	こんにやく 里いも さとう 油 ごはん	昆布 ちくわ とり肉 牛乳 みそ 肉だんご	ごぼう 大根 にんじん ねぎ
	8(金)	ごはん ワンタンスープ ぶりフライソースかけ 肉じゃが	818 28.3 23.7 2.7	ワンタン じゃがいも さとう 油 ごはん	わかめ 豚肉 とり肉 牛乳 ぶり	枝豆 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし 干しいたけ
	11(月)	市産小麦食パン 野菜スープ フランクフルトソーゼツ マカロニサラダ いちごジャム	888 30.3 41.2 4.1	マカロニ じゃがいも マヨネーズ 市産小麦食パン ジャム	豚肉 牛乳 フランクフルトソーゼツ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ
	12(火)	ごはん ★ビーフカレー トマトオムレツ おひたし	782 25.9 21.2 3.2	じゃがいも 油 カレールウ ごはん	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ オムレツ	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし にんにく

※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357kcal、パン364kcal、ソフトめん552kcal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 豆腐 油揚げ えのきたけ

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) 市産小麦食パン もやし

※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

「クレープ(チョコ)」に含まれるアレルギーは大豆です。

※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。

◆◆◆クッキングメモ◆◆◆ ちらしずし

<材料 4人分>

ごはん 700g

・合わせ酢

酢 1/4カップ

さとう 大さじ3・1/2

塩 小さじ2/3

乾かんぴょう 12g

干しいたけ 1枚

(もどし汁40g)

にんじん 40g

さとう 小さじ2・2/3

しょうゆ 小さじ2

・錦糸卵

卵 2個

さとう 小さじ1/2

塩 ひとつまみ

油 小さじ1

菜の花 60g

塩 適量

白いりごま 適量

きざみのり 適量

<つくり方>

- ① にんじんはせん切り、干しいたけは水で戻し、細切りにする。かんぴょうは水で戻して、1cmに切る。鍋に干しいたけの戻し汁、さとう、しょうゆを入れ、かんぴょう、干しいたけ、にんじんを煮る。
- ② 錦糸卵を作る。卵にさとう、塩を加えて溶く。フライパンに油を熱し卵を薄く流して、固まったら取り出し、2mmくらいの細さに切る。
- ③ 鍋に酢、さとう、塩を入れ、あわせ酢を作る。ひと煮立ちさせたら火を止めて冷まし、炊き上がったごはんに手早く混ぜる。
- ④ 菜の花を塩ゆでし、1-2cmくらいの長さに切る。
- ⑤ ③に①と④を混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、錦糸卵と白いりごま、きざみのりをパラパラとかけて