



令和4年度 献立予定表

添付資料 1 0

米沢市教育委員会 (A)

献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂・種実類
8	金	菜の花ご飯 昆布と鶏肉の炒め物 実だくさん汁	卵 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	茎たち 人参 小松菜	こんにゃく ねぎ しょうが ごぼう	ごはん 油 ごま油
11	月	家常豆腐丼 わかめスープ 果物	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にら 人参	干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 果物	ごはん でんぷん ごま油
12	火	食育スローガン：1日3食しっかり食べよう 食育の日献立「豚肉」「青畑豆」を使っています。					
13	水	肉じゃが 磯辺和え 雪割納豆	鰯 豚肉 さつま揚げ 青畑豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	こんにゃく ごぼう しめじ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 油 ごま油
14	木	コッペパン ペンネのナポリタン コーン入り玉子スープ 果物	ベーコン えび 豆腐 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン 果物	パン ペンネ でんぷん 油
15	金	子持ちシシモフリッター おかかあえ 味噌ワンドン汁	ししゃも かつお節 豚肉 みそ	牛乳 沖あみ	茎たち 人参	キャベツ きゅうり にんにく たけのこ もやし 干し椎茸 ねぎ	ごはん ワンドン 小麦粉 油 ごま油
18	月	チキンライス コールスローサラダ 青菜のスープ ヨーグルト	鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん 麦 バター コールスロー ドレッシング
19	火	鶏のから揚げ 海藻サラダ すまし汁 ふりかけ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布	人参 ほうれん草	もやし きゅうり 干し椎茸	ごはん でんぷん 油 ごま油
20	水	カレーライス フルーツポンチ 福神漬け	豚肉 青畑豆	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく もも りんご ラ・フランス バナナ 大根 きゅ うり	ごはん じゃがいも カレーレウ バター
21	木	ますの照り煮 米粉麺の和え物 みそ汁	ます ロースハム みそ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん でんぷん 米粉麺 麩 砂糖 油
22	金	たけのこごはん 厚焼き玉子 浅漬け みそ汁	油揚げ 卵 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり しめじ	ごはん 砂糖
25	月	鰯の竜田揚げ 菜の花あえ みそ汁 手作りふりかけ	鰯 油揚げ うち豆 みそ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	茎たち 人参 かぶの葉	キャベツ きゅうり コーン かぶ	ごはん でんぷん 砂糖 ごま 油
26	火	食育スローガン：家族そろって楽しく食事をしよう 食育の日献立「豚肉」「青畑豆」を使っています。					
27	水	肉そぼろ丼 塩キャベツ かきたま汁	豚肉 豆腐 青畑豆 卵	牛乳	人参 万能ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	ごはん 玄米 でんぷん ごま油 ごま
28	木	エビシュウマイ 春雨の中華炒め みそ汁	えび たら 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 たけのこ ねぎ	ごはん 緑豆春雨 じゃがいも 小麦粉 油 ごま油
28	木	食パン ウインナー マカロニサラダ 中華スープ 果物 ジャム	ウインナー ツナ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ もやし たけのこ 干し椎茸 果物	パン マカロニ ジャム マヨネーズ

☆材料の都合により、献立を
変更することがあります。
☆栄養量は生徒1人1回当たり
の基準量に基づいたものです。
エネルギー：830kcal
たんぱく質：27～41.5g

一口メモ

給食の準備

給食当番の人は、給食にほ
こりや髪の毛、つばなどが入
らないようにエプロン、マス
ク、ぼうしをきちんと付けま
しょう。
給食当番以外の人は、教室
の換気・机の整理整頓・衛生
面に気を付けて、気持ちよく
食事ができるように、食事を
する環境を整えましょう。



「ごはんウィーク」

今年度もごはん給食が毎日
続く1週間を『ごはんウィ
ーク』として取り組みます。
ご家庭でも、ごはんを中心
としたおかずをバランス良く
食べる「日本型食生活」を見
直してみましよう。
学校給食で毎日提供してい
るごはんは、米沢市内で栽培
された”はえぬぎ”という品
種のお米です。



地産地消コーナー

茎たち

『茎たち』は、雪の中で
じっと春が来るのを待ち、雪
が消えて春が訪れると、畑の
中で一番に目を覚まします。
ハウス栽培や、流通が思う
ようにいかなかった時代か
ら、春を知らせる最初の野菜
でした。
食物繊維、カルシウム、β
ーカロテン、鉄分、ビタミン
などが豊富な緑黄色野菜で、
ビタミンやミネラルなどはほ
うれん草や、小松菜よりも豊
富な春の野菜です。
また、茎たちをゆでて天日
干しにした『茎立ち干し』
は、冬の間の貴重な食糧とし
て昔から食べられてきまし
た。『茎立ち干しの煮物』は
米沢市の郷土料理です。



5月



米沢市教育委員会(A)

令和4年度 献立予定表

米沢市教育委員会(A)			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		★材料の都合により、献立を変更することがあります。 ★栄養量は生徒1人1回当たりの基準量に基づいたものです。 エネルギー：830kcal たんぱく質：27～41.5g	
献立名			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂 種実類		
一 口 メ モ										
2月		ちらし寿司 すまし汁 浅漬け 柏餅	えび 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	人参 万能ねぎ	かんぴょう 枝豆 たけのこ キャベツ きゅうり 干し椎茸	ご飯 砂糖 柏餅		こどもの日 5月5日は「こどもの日」。「端午の節句」ともいいます。もとは、中国から伝わった「しょうぶ」や「よもぎ」を用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子の健やかな成長を願う行事となりました。 この日は、「こいのぼり」をたてたり、「かぶと」や「よろい」などを飾り、「かしわもち」や「ちまき」を食べて祝います。また、無病息災を願い、「しょうぶ湯」に入る風習もあります。	
6月		いかの竜田揚げ 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	いか さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	切干大根 こんにゃく しめじ ねぎ	ご飯 でんぶん じゃがいも	油		
9月		菜飯(うこぎご飯) あじフリッター わかめあえ うどのみそ汁	あじ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 沖あみ	茎立ち (うこぎ) 人参	キャベツ うど キャベツ	ご飯 小麦粉	油 ごま		
10月		麻婆春雨丼 にらたま汁 果物	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳	人参 にら	たけのこ ねぎ 干し椎茸 グリーンピース しょうが 果物	ご飯 緑豆春雨 でんぶん	油 ごま油		
11月	やまがた子ども食育スローガン：山形の豊かな食材を知ろう 食育の日献立：地産地消「青煙豆」「豚肉」を使っています。									
水		カレーライス ビーンズサラダ 福神漬け	豚肉 青煙豆 ひよこ豆 ロースハム	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 玄米 じゃがいも カレールウ	油 バター	旬の野菜 アスパラガス 「アスパラガス」は、ヨーロッパの地中海生まれ。白と緑の二種類があります。体のつなれをとってくれるアスパラギン酸、血をきれいにしてくれるルチンを多く含んでいます。	
12月		ハムチーズカツ ドレッシングサラダ コンスープ	鶏肉 ロースハム	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	キャベツ コーン 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム	パン 小麦粉 パン粉	油		
13月		白身魚のごまマネー 蒸し(焼き) もやしのソテー もずくのみそ汁	白身魚 みそ ベーコン 豆腐	牛乳 もずく	人参 ピーマン	玉ねぎ コーン もやし ねぎ	ご飯	油 ごま マヨネーズ		
16月		鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 米粉麺の和え物 味付け海苔	鶏肉 みそ ロースハム	牛乳 のり	人参 さやいんげん	ごぼう キャベツ さやいんげん こんにゃく きゅうり	ご飯 じゃがいも 米粉麺	ごま油		
17月		かつおのごまみそあえ レモン和え すまし汁	かつお 青煙豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 万能ねぎ	キャベツ コーン レモン きゅうり 干し椎茸	ご飯 砂糖 でんぶん	油 ごま		
18月		和風カレー丼 青菜のスープ 果物	豚肉 ベーコン	牛乳 のり	人参 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ しょうが 果物 マッシュルーム	ご飯 砂糖 でんぶん (カレー)		山菜 うど 「うど」は春を代表する山菜の一つで、旬は3月から5月です。独特の苦みと風味があり、みそ汁や煮物、葉は天ぷらにするとおいしいです。全体が白い「軟白うど」と緑色の「山うど」の二種類があり、流通量が多いのは「軟白うど」で、地下栽培で日光を当てずに育てると白くなります。「山うど」は本来野生のものを指しますが、収穫量が少ないため、お店で見かけるのは日光を当てて緑化されたもののなのです。	
19月	やまがた子ども食育スローガン：しっかりした味覚を育てよう 食育の日献立：地産地消「ふき」「打ち豆」を使っています。									
木		厚焼き玉子 ふきの炒り煮 かぶのみそ汁 手作りふりかけ	卵 打ち豆 油揚げ みそ かつお節 さつま揚げ	牛乳 しらす干し 青のり	人参 かぶの葉	ふき こんにゃく かぶ	ご飯 砂糖	油 ごま		
20月		アスパラの炒め物 みそけんちん汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	アスパラガス 人参	玉ねぎ しょうが ごぼう ねぎ こんにゃく 果物	ご飯 緑豆春雨	油		
23月		じゃが豚キムチ ツナのあえもの 韓国のり	豚肉 ツナ	牛乳 のり	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ こんにゃく きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油		
24月		春巻き おかひじきのからしあえ 親子汁	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	おかひじき 人参 さやえんどう	たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干し椎茸	ご飯 小麦粉 麩	油	地産地消コーナー おかひじき 「おかひじき」の名称は、形が海そうのひじきに似ていることからその名が付いたといわれています。山形の内陸部、特に置賜地方では昔から栽培されてきました。美しい緑色と独特のシャキシャキとした食感、また、栄養価にも優れた食べ物です。「山形おきたま 伝統野菜」の一つにもなっています。	
25月		エビピラフ わかめスープ コールスローサラダ ヨーグルト	えび	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム もやし きゅうり キャベツ ねぎ	ご飯 麦	バター コールスロー ドレッシング		
26月		ポークビーンズ 豆腐のスープ 果物	豚肉 豆腐 青煙豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン 万能ねぎ	玉ねぎ しめじ 果物	パン	油		
27月		いわしのかば焼き かぶの浅漬け なめこのみそ汁	いわし 豆腐 みそ	牛乳	かぶの葉 人参	かぶ ねぎ なめこ	ご飯 砂糖 でんぶん	油 ごま		
30月		焼き鳥風 おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 みそ かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 でんぶん	油		
31月		ショウロンボウ 五色納豆 みたくさん汁	豚肉 納豆 ロースハム かつお節 生揚げ みそ	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ご飯 小麦粉			



米沢市教育委員会（A）

主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂 種実類
かつお うち豆 みそ 油揚げ	牛乳	かぶの葉 おかひじき	キャベツ きゅうり かぶ	ご飯 砂糖 でんぷん	油
豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース コーン 果物 干しいたけ	パン じゃがいも でんぷん	
鶏肉 みそ にしん 高野豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやえんどう	わらび みず ぶき なめこ たけのこ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく	ご飯	油 ごま
豚肉 秘伝豆 ベーコン	牛乳 昆布 わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ ごぼう れんこん コーン にんにく もやし マッシュルーム きゅうり	ご飯	ごま油 油
いわし 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参 万能ねぎ	キャベツ 果物 干しいたけ 梅 こんにゃく	ご飯 砂糖 白玉もち	油
卵 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	ごぼう 梅 きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 でんぷん	油
ウィンナー いか	牛乳	人参 万能ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ 切干大根 コーン	パン マカロニ	マヨネーズ
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。 食育の日献立：地産地消「豚肉」「秘伝豆(青畑豆)」を使っています。					
豚肉 みそ 秘伝豆 (青畑豆) 生揚げ	牛乳 青のり	人参	玉ねぎ ねぎ グリーンピース こんにゃく しょうが えのきだけ	ご飯 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油
いか えび 豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳 のり	人参 にら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	ご飯 でんぷん	油
豚肉 みそ 卵 生揚げ	牛乳	人参 ミニトマト	キャベツ ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉	油
豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 万能ねぎ	ねぎ たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ グリーンピース	ご飯 緑豆春雨	ごま油
豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳	人参	白菜キムチ キャベツ しょうが にんにく ねぎ	ご飯 でんぷん	油
さば みそ 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	もやし 梅 きゅうり 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	
豚肉 豆腐 豚レバー 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 万能ねぎ	玉ねぎ たけのこ 黄パプリカ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん	油
鮭 みそ ベーコン 豆腐	牛乳 もずく	人参 さやいんげん	キャベツ ねぎ 玉ねぎ しめじ もやし	ご飯 砂糖	油
鶏肉 かつお節 ロースハム	牛乳 小魚ちりめん 青のり	人参 おかひじき	キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンピース こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま
3食しっかり食べよう。 食育の日献立：地産地消「豚肉」「秘伝豆(青畑豆)」を使っています。					
豚肉(牛肉) 秘伝豆 (青畑豆) 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	パセリ 人参 万能ねぎ	玉ねぎ 果物 にんにく えのきだけ	パン でんぷん	オリーブ油
豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 ししゃも 沖あみ	人参	ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	ご飯 小麦粉	油
えび たら ロースハム 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ ねぎ きゅうり しめじ ごぼう しょうが	ご飯 小麦粉 米粉めん	ごま油
鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 小魚ちりめん わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり レモン ねぎ	ご飯 玄米 砂糖 麩 でんぷん	油
豚肉 秘伝豆 (青畑豆)	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 大根 にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも カレールー	バター ごま
ツナ 卵	牛乳	人参	キャベツ もやし きゅうり ねぎ たけのこ 干しいたけ	パン うどん	マヨネーズ

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆栄養量は生徒1人1回当たりの基準量に基づいたものです。
 エネルギー：830kcal
 たんぱく質：27～41.5g

歯と口の健康週間

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』で、歯や口の中の健康を見直すきっかけとなる一週間です。この機会に、**健康な歯を守るための大切な正しい歯の磨き方、よくかんで食べること**について考えてみましょう。



歯を強くする栄養素

メダは歯をつくるために、**カルシウム**が大切ですが、その他にもたんぱく質、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。また、加工食品(レトルト食品、冷凍食品など)には**カルシウムの吸収を邪魔するリン**(リン酸塩)が多く含まれているので、摂りすぎには気をつけましょう。

歯を強くする食べ物

大豆製品：



海藻類：



きのこ類：



6月は食育月間

毎月19日は食育の日

米沢市の学校給食では、月2回、地産産物産物を2品以上使用した「**食育の日献立**」を実施しています。

毎日食べている身近な「食」について、ご家庭でも考えてみませんか？



地産地消コーナー

さくらんぼ

さくらんぼが日本に伝えられたのは明治初期で、北海道に植えられたのが始まりとされています。その後、東北地方に広がり、各地で改良が重ねられました。山形県では全国の約70%が生産され、東根市で生まれた「佐藤錦」は、果肉がやわらかく甘みがあるので人気の品種です。「佐藤錦」のほか山形県で育成された品種には、「紅秀峰」「紅さやか」「紅てまり」「紅きらり」「南陽」などがあります。



食中毒に

気をつけよう

6～9月の夏場は食中毒が発生しやすい時期です。

〈食中毒予防のポイント〉

①つけない ②増やさない ③やっつける

令和4年度 献立予定表



		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		一口メモ
献立名		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂・種実類	
1	金	さばのごま衣焼き 生姜和え みそ汁 果物	さば・みそ かまぼこ 豆腐・油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ・きゅうり 生姜・ねぎ・果物	ごはん	ごま
4	月	カラフルもずく丼 実だくさん汁 冷凍みかん	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 もずく	人参 ピーマン	玉ねぎ・コーン 生姜・ねぎ・ごぼう こんにゃく・みかん	ごはん でん粉	油
5	火	豚肉とレバーの南蛮漬け かつおだし わかめのみそ汁	豚肉・豚レバー 鰹節・豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にら・人参	玉ねぎ・キャベツ もやし・ねぎ	ごはん でん粉・砂糖	油 ごま油
6	水	☆セタこんだて☆ 古代米のちらし寿司 浅漬け 星形オムレツ セタ汁	えび 卵	牛乳 のり	人参 おくら	枝豆・キャベツ きゅうり	ごはん・古代米 砂糖・でん粉 米粉めん	
7	木	やまがた子ども食育スローガン：家族そろって楽しく食事をしよう 食育の日献立：地産地消「きゅうり」「トマト」を使っています。						
8	金	白身魚のラビゴットソース コーンスープ ジャム	白身魚	牛乳	トマト・人参 パセリ	玉ねぎ・きゅうり・コーン マッシュルーム	パン・小麦粉 パン粉・ジャム	油
11	月	生揚げと青梗菜のカレー炒め じゃが芋のみそ汁 手作りふりかけ	豚肉・生揚げ みそ・かつお節	牛乳・ちりめん 青のり	青梗菜 人参	たけのこ・干し椎茸 にんにく・ねぎ・しめじ	ごはん じゃが芋・砂糖	油 ごま
12	火	鶏肉の韓国風から揚げ 塩キャベツ 青菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	青梗菜 人参	玉ねぎ・にんにく・キャベツ きゅうり・しめじ	ごはん でん粉・砂糖	油・ごま油 ごま
13	水	豚肉といんげんの炒め物 みそけんちん汁 ミントマト	豚肉・豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん 人参 ミントマト	玉ねぎ・生姜 こんにゃく・ごぼう・ねぎ	ごはん 春雨 じゃが芋	油
14	木	いわしの南蛮漬け 五色和え 生揚げのみそ汁	いわし・青豆 生揚げ・みそ	牛乳	人参	ねぎ・キャベツ・きゅうり コーン・しめじ	ごはん でん粉・砂糖	油
15	金	涼拌麺 わかめスープ ヨーグルト	ロースハム 鶏肉	牛乳・わかめ ヨーグルト	ピーマン 人参	きゅうり・干し椎茸 たけのこ・ねぎ	パン 中華麺・砂糖	ごま油
19	火	タコライス 豆腐スープ 果物	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参・トマト 万能ねぎ	玉ねぎ・にんにく・キャベツ きゅうり・えのき茸・果物	ごはん	油
20	水	やまがた子ども食育スローガン：山形の豊かな食材を知ろう 食育の日献立：地産地消「豚肉」「なす」を使っています。						
21	木	にらまんじゅう なすの味噌炒め すまし汁	豚肉 みそ・豆腐	牛乳	人参・大葉 にら・ピーマン ほうれん草	キャベツ・なす・しめじ	ごはん 小麦粉・砂糖	油
22	金	じゃが豚キムチ ツナのあえもの 味付けのり	豚肉 ツナ	牛乳 のり	人参	玉ねぎ・こんにゃく 白菜キムチ・キャベツ きゅうり	ごはん じゃが芋・砂糖	油
23	月	あじ香草フライ 切り昆布煮 玉ねぎのみそ汁	あじ・打ち豆 さつま揚げ 油揚げ・みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう・こんにゃく・玉ねぎ	ごはん 小麦粉・パン粉	油
24	火	ジャンバラヤ レタススープ 果物	えび・鶏肉 大豆・豆腐 ベーコン	牛乳	人参・ピーマン トマト	玉ねぎ・レタス マッシュルーム・果物	ごはん・麦	油
25	水	鶏肉のさっぱり煮 さざ波あえ 夏野菜のみそ汁	鶏肉・うずら卵 油揚げ・みそ	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ さやいんげん	にんにく・生姜・キャベツ きゅうり・玉ねぎ	ごはん 砂糖・でん粉	
26	木	チキンカレー ドレッシングサラダ 福神漬け	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・グリーンピース にんにく・キャベツ きゅうり・大根	ごはん じゃが芋 カレールー	バター 油
27	金	いかの竜田揚げ 中華サラダ 豚汁	いか・豚肉 豆腐・みそ	牛乳	人参	もやし・きゅうり コーン・ごぼう・ねぎ こんにゃく	ごはん でん粉	油 ごま油
28	月	ポークビーンズ モロヘイヤスープ 果物	豚肉・青豆 豆腐・ベーコン	牛乳	人参・トマト ピーマン モロヘイヤ	玉ねぎ・えのき茸・果物	パン	油
29	火	夏野菜の麻婆豆腐丼 わかめスープ ゼリー	豆腐・豚肉 豚レバー・みそ	牛乳 わかめ	人参 トマト	干し椎茸・たけのこ・なす ねぎ・ズッキーニ・にんにく 生姜・もやし	ごはん でん粉・ゼリー	ごま油
30	水	鶏肉の唐揚げ イカとトマトのサラダ すまし汁	鶏肉・いか 豆腐	牛乳 わかめ	トマト・人参 ほうれん草	きゅうり 干し椎茸	ごはん でん粉	油 ごま油
31	木	豚丼 おくらのみそ汁 枝豆	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳	人参	玉ねぎ・こんにゃく・生姜 グリーンピース・おくら 枝豆	ごはん・玄米 砂糖	
32	金	厚焼玉子 えびと大豆の甘辛煮 実だくさん汁 ふりかけ	卵・えび 青豆・みそ	牛乳	小松菜 人参	こんにゃく・ごぼう しめじ	ごはん・でん粉 砂糖・じゃが芋	油
33	月	ラウトウユ 野菜スープ 果物 ジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト・人参 赤パプリカ	玉ねぎ・なす・黄パプリカ にんにく・ズッキーニ マッシュルーム・キャベツ コーン・セロリ・果物	パン・ジャム	オリーブ油
34	火	いわしの生姜煮 モロヘイヤ入りおひたし みょうがのみそ汁	いわし 鰹節・みそ 豆腐・油揚げ	牛乳	モロヘイヤ 小松菜・人参	きゅうり・キャベツ・みょうが	ごはん	
35	水	夏野菜カレー フルーツポンチ 福神漬け	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト・人参 さやいんげん	なす・玉ねぎ・にんにく・もも う・フランス・りんご きゅうり・大根	ごはん・ゼリー カレールー	油 バター
36	木	やまがた子ども食育スローガン：しっかりとした味覚を育てよう 食育の日献立：地産地消「青豆」「なす」を使っています。						
37	金	まぐろと大豆の炒め物 なすのみそ汁 果物	まぐろ・青豆 生揚げ・みそ	牛乳	人参	たけのこ・玉ねぎ・干し椎茸 にんにく・生姜・なす・果物	ごはん でん粉・砂糖	油
38	月	しゅうまい ゴーヤチャンプルー もずくスープ 味付けのり	豚肉・豆腐 卵・かまぼこ	牛乳・もずく のり	人参	玉ねぎ・もやし・ねぎ ゴーヤ	ごはん 小麦粉	油・ごま

☆材料の都合により、献立を
変更することがあります。
☆栄養量は生徒1人1回当たりの
基準量に基づいたものです。
エネルギー：830kcal
たんぱく質：27～41.5g

夏野菜を食べる

夏になると暑さで体に熱がこもり、疲れがとれなかったり、食欲が落ちたりします。こんな時は夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

さまざまな夏野菜

きゅうり

きゅうりの90%は水分です。きゅうりには身体にこもった熱を取り除く作用があるので夏バテに効果的です。

モロヘイヤ

モロヘイヤにはカロテンをはじめカルシウムやカリウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています。

ピーマン

ピーマンは、辛味のない唐辛子の一種です。ビタミンCやカロテンが豊富で、体の抵抗力を強め、夏バテ防止や肌あれの防止に役立ちます。

おくら

おくらのねばねば・とろりとした食感は、暑くて食欲がない時にもすると喉を通してくれます。

地産地消コーナー

トマト

トマトの赤い色は「リコピン」という色素の色でがんを予防する働きがあるといわれています。

「トマトを食べると医者が青くなる」といわれるほどトマトには、たくさんの栄養が入っているのです。

太陽の光をたくさん浴びたトマトを食べましょう。





米沢市教育委員会 (A)

令和4年度 献立予定表

 米沢市教育委員会(A)		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		★材料の都合により、献立を変更することがあります。 ☆栄養量は生徒1人1回当たりの基準量に基づいたものです。 エネルギー：830kcal たんぱく質：27～41.5g	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂 種実類		
献立名								一口メモ	
1		鶏肉のトマトソース煮 のり塩ポテト 青菜のスープ	鶏肉	牛乳 青のり	トマト 人参 チンゲン菜	玉ねぎ セロリ マッシュルーム	パン じゃがいも	オリーブ油	 黄の食品(穀類・いも類・油脂類・砂糖類・種実類)は糖質や脂質を多く含んでいます。体を動かすエネルギーのもとになる食品であるため、他の赤・緑の食品と一緒に毎日バランスよく食べましょう。  脂質は黄の食品に分類され、主にエネルギーのもとになる栄養素です。脂質は1g当たり9kcalとたんぱく質や炭水化物の約2倍のエネルギーをつくり出します。また、細胞膜やホルモンの構成成分として重要な栄養素で、脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、体温を保持したりする役割があります。摂りすぎには注意が必要ですが、わたしたちの身体にとってとても大切な栄養素です。 9月10日は

旬の食べ物
さといも

里芋は、種類によりますが8月から11月が旬です。山形県では、芋煮によく使います。里芋の茎は「ずいき」と呼ばれ、干したものを「いもがら」といい、煮物の料理に使われます。



10月



米沢市教育委員会 (A)

令和4年度 献立予定表

添付資料 10

10月		米沢市教育委員会 (A)		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		☆材料の都合により、献立を変更することがあります。 ☆栄養量は生徒1人1回当たりの基準量に基づいたものです。 エネルギー：830kcal たんぱく質：27～41.5g	
献立名				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂・種実類	一口メモ	
3	株式会社 米澤佐藤畜産 様より 米沢牛を寄贈していただきます。										秋の味覚 秋といえば「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「実りの秋」ですね。秋はいろいろな食べ物旬を迎え、収穫される季節です。給食にもたくさんの秋の味覚が登場します。 米 山形県では「はえぬき」「つや姫」といった全国でも有名な米が多く作られています。「雪若丸」も大きな注目を浴びています。雪若丸は、粒がしっかりとて、粘り気があり、あっさりとした上品な味わいが特徴です。 栗 栗はでんぷんが主な成分で、いも類や穀類と同じ、おもに熱や力のもとになる黄色の仲間の食べ物です。また、ビタミンCを豊富に含んでいます。くりに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。 鮭 鮭は川で生まれて、成長とともに海へ下り、産卵期の秋に再び川にもどってきます。産卵のために川に戻ってきた鮭を「秋鮭」「秋味」と呼びます。この時期の鮭は脂がのって、とてもおいしいです。
月		米沢牛の牛丼 浅漬け もずくのみそ汁	牛肉 豆腐 みそ	牛乳 もずく	人参 かぶの葉 万能ねぎ	玉ねぎ こんにゃく かぶ きゅうり グリーンピース	ご飯 砂糖				
4		いわしのかば焼き わかめ和え 玉ねぎのみそ汁	いわし 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油			
5		里芋といかの煮物 ショウロンボウ 春雨のからしあえ のりの佃煮	豚肉 いか 生揚げ ロースハム	牛乳 のり	人参 さやいんげん	こんにゃく きゅうり もやし 玉ねぎ	ご飯 里芋 緑豆春雨 小麦粉				
6	やまがた子ども食育スローガン：家族そろって楽しく食事をしよう 食育の日献立：地産地消「豚肉」「青畑豆」を使っています。										
木		ポークビーンズ えのき入り玉子スープ 果物	豚肉 豆腐 青畑豆 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン パセリ	玉ねぎ えのきたけ 果物	パン	油			
11		ししゃもフリッター 青菜の炒り煮 みそ汁 ゼリー	さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 沖あみ	小松菜 人参	こんにゃく キャベツ ねぎ しめじ 大根	ご飯 小麦粉 玄米 ゼリー	油 ごま油			
火		カレーライス 海藻サラダ 福神漬	豚肉 青畑豆	牛乳 茎わかめ 昆布 わかめ	人参	玉ねぎ にんにく もやし きゅうり 大根	ご飯 じゃがいも カレールウ	バター ごま油			
12		ちゃんこうどん のりマヨサラダ 果物	鶏肉 なると ツナ	牛乳 のり	人参	玉ねぎ 白菜 ごぼう しめじ キャベツ ねぎ きゅうり 切干大根 果物	パン 米粉 うどん パン粉	ごま マヨネーズ			
木		かつおのフライオーロラソース 菊入りおひたし みそかきたま汁	かつお 卵 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 万能ねぎ	キャベツ 菊	ご飯 パン粉 小麦粉	油			
17		じゃが豚キムチ 酢醤油和え 手作りふりかけ	豚肉 ロースハム かつお節	牛乳 のり ちりめん	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま			
18		栗ご飯 厚焼き玉子 大根の炒り煮 なめこのみそ汁	卵 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	大根 こんにゃく なめこ ねぎ	ご飯 栗 砂糖	油			
19		チキンライス かぶときのこのスープ 果物	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ マッシュルーム グリーンピース しめじ 果物	ご飯 麦	バター			
20		鮭のみそマヨネーズ 野菜炒め すまし汁	鮭 みそ ベーコン 豆腐	牛乳	パセリ 人参 さやいんげん 万能ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ 干し椎茸	ご飯	マヨネーズ 油			
21	米沢有機農業産地づくり推進協議会 様より 有機栽培米(有機JASつや姫)を寄贈していただきます。										
金		春巻き 大根サラダ さつま汁	鶏肉 みそ	牛乳 ちりめん	人参 水菜	たけのこ 玉ねぎ 大根 きゅうり ねぎ こんにゃく	ご飯 小麦粉 さつまいも	ごま油			
24	山形おきたま農業協同組合 様より 「つや姫」の新米をいただきます。 10月24日～26日										
やまがた子ども食育スローガン：山形の豊かな食材を知ろう 食育の日献立：地産地消「キャベツ」「うち豆」を使っています。											
月		さばのカレー揚げ 米粉麺の和え物 白菜のみそ汁	さば うち豆 ロースハム 油揚げ みそ	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 白菜	ご飯 でんぷん 米粉麺	油 ごま油	地産地消コーナー		
25		きのこ入りしゅうまい しょうががえ 酸辣湯	かまぼこ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 万能ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり もやし しょうが たけのこ 干し椎茸	ご飯 小麦粉 でんぷん	ラー油	山形県は食用菊の生産量が日本一。特に、人気が高いのが「もってのほか」という種類です。正式には「延命楽」という名前ですが、県内では「もってのほか」という愛称で親しまれています。食用菊は、酢を少し加えたお湯でさっとゆでて、おひたしにして食べるのが一般的です。 食用菊		
26		野菜たっぷりビビンバ わかめスープ 県産ヨーグルト	豚肉 わかめ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	にんにく もやし ねぎ 切干大根 白菜キムチ	ご飯 砂糖	ごま 油 ラー油			
27		米粉のシチュー 菊花サラダ 果物	鶏肉 ロースハム	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ 菊 マッシュルーム キャベツ きゅうり 果物	パン じゃがいも 米粉	バター 油			
28		さんまの紅葉煮 まごはやさしい煮物 大根のみそ汁	さんま 青畑豆 竹輪 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 大根の葉	大根 ごぼう 干し椎茸	ご飯 里芋 砂糖	ごま			
31		かぼちゃチーズフライ カラフルコールスロー ワナンスープ ふりかけ	豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 赤パプリカ 人参	キャベツ きゅうり コーン たけのこ 干し椎茸 もやし ねぎ	ご飯 パン粉 ワナタン	油			



米沢市教育委員会 (A)

令和4年度

献立予定表

添付資料 10

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆栄養量は生徒1人1回当たりの基準量に基づいたものです。
エネルギー：830kcal
たんぱく質：27～41.5g

献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂 種実類	
1	火	キムタクごはん 青菜のスープ 果物	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 万能ねぎ チンゲン菜	白菜キムチ マッシュルーム 玉ねぎ 大根 果物	ごはん ごま油	
2	水	庄内風いも煮 多彩包子 ツナのあえもの 味付けのり	豚肉 ツナ 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 のり	人参	こんにゃく しめじ 大根 キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう 玉ねぎ	ごはん 里いも 小麦粉	
4	金	さつまいもカレー ビーンズサラダ 福神漬	鶏肉 大豆 青大豆 大福豆 金時豆	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ 大根 きゅうり にんにく	ごはん さつまいも カレールウ	バター 油
7	月	いかとえびのスタミナ炒め丼 かぶのスープ	いか えび 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 にら かぶの葉	玉ねぎ しめじ しょうが かぶ キャベツ にんにく	ごはん (でんぶん)	油
8	火	【いい歯の日献立】 チキンチキンごぼう ゆかりあえ わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 赤しそ	ごぼう もやし キャベツ ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 麦 でんぶん	油
9	水	いわしのごまみそ煮 切干大根煮 かきたま汁	いわし みそ 豆腐 卵 さつま揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん	切干大根 こんにゃく	ごはん 砂糖 でんぶん	ごま
10	木	白菜のシチュー 海藻サラダ 果物	鶏肉	牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 しめじ もやし きゅうり 果物	パン 米粉 じゃがいも	ごま油 バター
11	金	【鮭の日献立】 鮭の照り煮 五色あえ 豚汁	鮭 青大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ コーン 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 でんぶん	油
米沢有機農業産地づくり推進協議会 様より 有機栽培米(有機JASつや姫)を寄贈していただきます。								
14	月	鶏肉のさっぱり煮 からしあえ みそワタナン汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく しょうが こんにゃく キャベツ 干ししいたけ だけのこ もやし ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん ワタナン	ごま油 油
15	火	きのこごはん えびしゅうまい 浅漬け もすくのすまし汁	えび たら 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 もすく	人参 小松菜	舞茸 しめじ 干ししいたけ きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん パン粉	
16	水	ハムチーズカツ もやしのピリ辛ごまあえ さつまいものみそ汁	鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	もやし ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 さつまいも	油 ごま
17	木	ブルコギ風丼 玉子スープ 果物	豚肉(牛肉) 豆腐 卵	牛乳	人参 にら 万能ねぎ	玉ねぎ 果物 キャベツ 干ししいたけ しょうが にんにく えのきたけ	ごはん 砂糖 緑豆春雨 玄米 でんぶん	ごま油
18	金	ハンバーグきのこソース ブロックリー添え みそけんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ (牛肉・卵)	牛乳	人参 小松菜 ブロックリー	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ごぼう 大根	ごはん (パン粉)	油
オール米沢給食 (食育の日献立)：米沢産の「天元豚」「野菜」「館山りんご」を使っています。								
やまがた子ども食育スローガン：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう								
21	月	米沢産豚キャベ丼 館山りんご 米沢産みそ汁	豚肉 みそ	牛乳	(大根の葉) (人参)	キャベツ ねぎ にんにく 大根 しょうが 白菜 なめこ りんご	ごはん	油
米沢有機農業産地づくり推進協議会 様より 有機栽培米(有機JASつや姫)を寄贈していただきます。								
22	火	【和食の日献立】 さばの竜田揚げ お吸い物 鶏肉と大根の炒り煮	さば 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 みつ葉 さやいんげん	大根 ゆず こんにゃく しめじ	ごはん 砂糖 でんぶん 麴	油
24	木	ポトフ ジャム カリフラワーのカレーサラダ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	油 マヨネーズ
25	金	肉そぼろ丼 みそ汁 ヨーグルト	豚肉 青大豆 みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ だけのこ しょうが 干ししいたけ えのきたけ	ごはん	
山形『つや姫』『雪若丸』ブランド化戦略推進本部 様より「つや姫」を提供していただきます。								
28	月	あじフライ 米粉めんのあえもの 根菜のごま汁	あじ みそ 油揚げ ロースハム	牛乳	人参	大根 ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 米粉めん	ごま油 油 ごま
29	火	タンドリーチキン 野菜のソテー 豆腐のスープ	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 万能ねぎ さやいんげん	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ	ごはん	油
やまがた子ども食育スローガン：しっかりと味覚を育てよう 食育の日献立：地産地消「豚肉」「キャベツ」を使っています。								
30	水	おでん しょうががえ 手作りふりかけ	豚肉 竹輪 うすら卵 さつま揚げ かつお節	牛乳 昆布 ちりめん小魚 青のり	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 もやし こんにゃく しょうが	ごはん 砂糖	ごま

かむことの効果

①肥満予防

②むし歯を防ぐ

③消化吸収をよくする

④脳を活発にして、記憶力をアップ

11月8日はいい歯の日

しっかりとんで食べようね！

11月11日は「鮭の日」

『鮭』という漢字は、魚へんに十一を重ねて書くことから、11月11日を「鮭の日」とよんでいます。

山形のブランド米 つや姫

山形県は全国でも有数の米どころ。清らかな水と昼夜の寒暖差の大きい盆地型気候という、おいしい米づくりに欠かせない好条件がそろっています。山形県が十数年の歳月をかけて開発したつや姫は、際立つ「白さ」「つや」「甘味」が特徴です。

「オール米沢給食」

米沢の食材を味わいます

21日の給食では、私たちが住む米沢市で作られた食材を沢山使った給食を味わいます。

みなさんがよく知っている米沢の味ABC(館山りんご・米沢牛・米沢鮭)の他にも、たくさんの食べ物が作られています。

地産地消コーナー 白菜

寒い季節のなべ料理に欠かせない野菜といえば白菜ですね。そのほとんどは水分ですが、かぜにかりにくくするビタミンCが多く含まれ、他にカリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類がわずかにですが、バランスよく含まれています。

和食の日

和食は、四季折々の様々な食べ物を使用し、食卓の上で季節の移りを感じることが出来ます。日本の秋は実りの季節です。自然に感謝をする祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われるこの季節に「和食」の大切さを再確認するきっかけとして11月24日を和食の日としました。

かむことの効果

- ①肥満予防
- ②むし歯を防ぐ
- ③消化吸収をよくする
- ④脳を活性化して、記憶力をアップ



11月11日は「鮭の日」

『鮭』という漢字は、魚へんに十一を重ねて書くことから、11月11日を「鮭の日」とよんでいます。



山形のブランド米



山形県は全国でも有数の米どころ。清らかな水と昼夜の寒暖差の大きい盆地型気候という、おいしい米づくりに欠かせない好条件がそろっています。山形県が十数年の歳月をかけて開発したつや姫は、際立つ「白さ」「つや」「甘味」が特徴です。

「オール

米沢給食」

米沢の食材を味わいます

21日の給食では、私たちが住む米沢市で作られた食材を米沢市産給食を味わいます。

みなさんがよく知っている米沢の味ABC(館山りんご・米沢牛・米沢鮭)の他にも、たくさんのお味が作られています。



地産地消コーナー



寒い季節のなべ料理に欠かせない野菜といえば白菜ですね。そのほとんどは水分ですが、がぜにしっかりとくするビタミンCが多く含まれ、他にカリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類がわずかながら、バランスよく含まれています。

和食の日

和食は、四季折々の様々な食べ物を使用し、食卓の上で季節の移ろいを感じる季節です。日本の秋は実りの季節です。自然に感謝をする祭りの行事が全国各地で盛んに行われるこの季節に「和食」の大切さを再確認するきっかけとして11月24日を和食の日としました。



令和4年度 献立予定表



米沢市教育委員会 (A)

献立名								ー ロ メ モ	
1		ハンバーグ コーンスローサラダ 玉子スープ	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参 万能ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	パン さとう でんぷん	油	米沢の味 ABC
木 2		子持ちししゃもフリッター 昆布と鶏肉の炒り煮 みそ汁	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも 沖あみ 昆布	人参 かぶの葉	こんにゃく ねぎ しょうが かぶ	ごはん 小麦粉	油 ごま油	
金 5		【米沢の味A】 チキンピラフ 野菜スープ 館山りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ビーマン 赤パプリカ パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ りんご	ごはん 麦	バター	【A：館山りんご】 りんごには、水溶性の食物繊維であるペクチンのほか、ポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。 米沢市では西部地区の館山りんごが有名です。
月 6		【米沢の味B】 大豆ミート入り生そば ひやしる みそ汁	牛肉 大豆 高野豆腐 貝柱 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ ねぎ 干しいたけ こんにゃく	ごはん さとう 麩	油 ごま	
火 7	「米沢地域有機農業推進協議会 様 より有機栽培米(有機JASつや姫)を寄贈していただきます。」								【B：米沢牛】 特長は、きめ細かな脂の霜降り と質のよさです。この秘密は、置 賜地方の気候の寒暖の差が大きい ことと畜産業の方々の愛情が生 まれました。
やまがた食育スローガン：1日3食しっかり食べよう 食育の日献立：地産地消「うち豆」「なめこ」を使用しています。									
水 8		【給食始まりの献立】 (おにぎり) 鮭の塩焼き 煮びたし なめこ汁	鮭 油揚げ うち豆 豆腐 みそ	牛乳 かえり煮干し	青菜 人参 (小松菜)	白菜 なめこ ねぎ	ごはん	油	【C：米沢鯉】 「鯉」は上杉鷹山公が動物性たん ぱく質の乏しい米沢に、福島県 相馬市から稚魚を取り寄せて飼育 したのが始まりです。 鷹山公のすすめで、各家々でも庭 に池を掘り飼うようになりました。
木 9		【昭和献立】 魚肉ソーセージの天ぷら 野菜サラダ カレー汁	豚肉 魚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり みかん 玉ねぎ にんにく	パン 小麦粉 緑豆春雨 じゃがいも カレー粉	油	
金 12		【米沢の味C】 鯉の照り煮 浅漬け 異だくさん汁	鯉 油揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ ねぎ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく	ごはん でんぷん さとう	油	地産地消コーナー 寒中ねぎ
月 13		さばのみそ煮 大根の炒り煮 白菜と肉団子のスープ	さば みそ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	大根 白菜 こんにゃく しめじ ねぎ 玉ねぎ	ごはん さとう 緑豆春雨	油	
火 14	やまがた子ども食育スローガン：家族そろって楽しく食事をしよう 食育の日献立：地産地消「キャベツ」「ねぎ」を使っています。								雪国の寒さを利用して、甘さ・ うま味を引き出したものを寒中野 菜と言います。米沢では「ねぎ」 「キャベツ」「白菜」が生産され ています。 ねぎには、β-カロテン、葉 酸、ビタミンCが多く含まれてお り、免疫力を高めてくれるので、 かせ予防にぴったりの野菜です。 また、どろっとした独特の粘りの 成分であるペクチンには、脂肪の 吸収を抑える働きがあります。
水 15		ショウロンボウ おひだし 石狩汁 ぶりかけ	豚肉 鮭 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 コーン ねぎ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	バター	
木 16		中華丼 豆腐スープ	豚肉 いか えび 豆腐 うずら卵	牛乳	人参 万能ねぎ	干しいたけ 白菜 玉ねぎ たけのこ コーン しょうが グリーンピース	ごはん でんぷん	油 ごま油	
金 19		大根のそぼろあん煮 ツナと春菊のあえもの 雪割納豆	豚肉 生揚げ ツナ 納豆	牛乳	人参 春菊 さやいんげん	大根 しょうが たけのこ こんにゃく キャベツ	ごはん でんぷん	ごま	
月 20		鶏肉とカラフル野菜の炒め物 みそ汁 果物	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	赤パプリカ ビーマン 人参	玉ねぎ しょうが コーン にんにく たけのこ 果物 ねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん でんぷん さとう	油	みかん みかんには、ビタミンCがたく さん含まれており、2～3個で一日 分のビタミンCをとることができ ます。みかんは風邪予防や疲れを とる働きが期待できます。旬の味 を味わいましょう。
火 21		カレーライス フルーツポンチ 福神漬	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく グリーンピース もも りんご バナナ ラ・フランス 大根 きゅうり	ごはん じゃがいも カレー粉 ゼリー	バター	
水 22		ぶりの揚げ煮 大根のあえもの みそ汁	ぶり みそ ローズハム	牛乳	水菜 人参	大根 きゅうり 玉ねぎ しめじ	ごはん 玄米 でんぷん さとう 麩	油	冬至の風習 日本では、古くから冬至にはや がて来る本格的な寒さに備え、栄 養のある「かぼちゃ」を食べ、健 康を願ったり、ゆず湯に入って体 を温めたりする習慣があります。 今年は12月22日が「冬至」で す。
木 23		【冬至献立】 豚の生姜焼き丼 小豆かぼちゃ みそ汁	豚肉 小豆 生揚げ みそ	牛乳	人参 ビーマン かぼちゃ	玉ねぎ しょうが 白菜 ねぎ	ごはん さとう	油	
金 24		スペイン風オムレツ ドレッシングサラダ ガーリックスープ	卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パン 麩 じゃがいも	油 オリーブ油	
月 25		【クリスマス献立】 フライドチキン ひじきと豆のサラダ コーンスープ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ひじき チーズ	人参 パセリ	枝豆 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	ごはん でんぷん	油 オリーブ油	

令和4年度 献立予定表



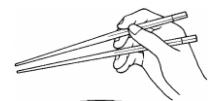
献立名								一口メモ	
6	金	牛丼 美だくさん汁 果物	牛肉 生揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ ごんにゃく グリンピース しょうが 大根 ねぎ しめじ 果物	ごはん 砂糖	おせち料理 季節の変わり目の「節日」に食べるのが「おせち料理」です。節日は1月1日のほか、3月3日（ひなまつり）、5月5日（端午の節句）などがあります。 1月1日のおせち料理は、お正月の間は料理をしないで、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を事前に作っておくようにしたのが始まりで、家族の幸せを願う、縁起物の料理です。日の出を象徴する「かまぼこ」、めでたいの「鯛」、よろこぶの「昆布」、豆に働けるよう「黒豆」などがあります。 	
10	火	たらのみそ鍋 にしきとえ ふりかけ 玄米入り	たら 豆腐 みそ 鶏肉 卵	牛乳	人参 春菊	えのきたけ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	ごはん マロニー 砂糖 玄米		地産地消コーナー まめ 豆もやし 豆もやしは小野川地区の温泉の湯を利用して、冬の間に栽培されます。毎年11月頃になると温泉街の近くに作業場が建てられ、中に「室」と呼ばれる木製の箱を並べ、その下に温泉を通して天然の温室のような状態にして育てます。ビタミンB1、ビタミンCが多く含まれています。おひたしやみそ汁、冷や汁などの料理に利用されています。
11	水	ビーンズカレー フルーツポンチ 福神漬け	豚肉 青豆 ひよこ豆	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく きゅうり 大根 もも りんご ラフランス パナナ	ごはん じゃがいも カレーウ ゼリー		
12	木	白菜シュチュ ドレッシングサラダ 果物	鶏肉 ロースハム	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム キャベツ きゅうり 果物	パン じゃがいも 米粉		
13	米沢有機農業産地づくり推進協議会 様より 有機栽培米(有機JASつや姫)を寄贈していただきます。								
16	金	赤魚の煮つけ 磯辺和え 七草すいとん つや姫	赤魚 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 大根 かぶ 白菜 せり	ごはん 砂糖 すいとん	雪菜 雪菜は上杉鷹山公が、冬の野菜確保のために育てるのをすすめたといわれています。伝統的な食べ方は軽く湯通しして漬ける「ふすま漬け」です。独特の辛みが出るのが特徴です。 山形県のお米 「雪若丸」という名前は、しっかりした粒感や稲妻(いなづま)などが男性的であること、際立つ白さとつやのある外観が雪のように美しいことを表しています。白さとつやの特長が「つや姫」に似ていることに加え、山形県で「つや姫」の次に生まれたお米であり、「つや姫」の弟をイメージさせるのにふさわしいとして、この名称に決まりました。	
17	月	筑前煮 しょうがえ 田作り	鶏肉 かまぼこ	牛乳 小女子	人参 さやえんどう ほうれん草	ごぼう たけのこ れんこん ごんにゃく 干し椎茸 しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖		
18	火	鮭キャベツカツ おにぎり みそかきたま汁	鮭 油揚げ うち豆 ちくわ みそ 豆腐 卵	牛乳	人参 茎たち干し (大根葉) 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 ぜんまい ごんにゃく しめじ	ごはん パン粉		
19	水	キムチ鍋 米粉麺の和え物 果物	豚肉 豆腐 みそ ロースハム	牛乳	にら	白菜キムチ 白菜 大根 もやし えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり 果物	ごはん 米粉麺		
20	木	カレーピラフ れんこん入りシュウマイ 白菜スープ ヨーグルト 麦入り カレー味	鶏肉 豚肉 青豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム 白菜 しめじ れんこん	ごはん 麦 小麦粉		
23	金	白身魚のレッドソース 野菜ソテー みそ汁	白身魚 豆腐 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	人参 パセリ さやいんげん	キャベツ ねぎ	ごはん マヨネーズ 油	旬の食べ物 かんきつ類 	
24	月	『山形県からの水産物無償提供 イカリングフライは、「山形県産のスルメイカ」を使用しています。』							
25	火	イカリングフライ 雪菜のおかか和え 根菜のごま汁	いか かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	雪菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉		
26	水	さばのみそ煮 卵の花炒り かきたま汁	さば みそ おから 卵 ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう ねぎ 白菜 干し椎茸 しめじ	ごはん 砂糖		
27	木	カラフルもずく丼 のっぺい汁 黒豆	豚肉 鶏肉 油揚げ 黒大豆	牛乳 もずく	人参 ピーマン せり	玉ねぎ コーン しょうが 大根 椎茸	ごはん でんぶん 里芋 砂糖		
30	金	ウインナー コールスロー 青菜のスープ 果物	ウインナー 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ 果物	パン	かんきつ類には温州みかん、ポンカン、はるか、いよかん、不知火など、たくさん種類があります。風邪予防、美容効果、老化予防などが期待できます。	
31	月	山形『つや姫』『雪若丸』ブランド化戦略推進本部 様より「つや姫」を提供していただきます。							
32	火	鶏肉のねぎソース 白菜の浅漬け 豆もやしのみそ汁 雪若丸	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	人参	ねぎ きゅうり 白菜 豆もやし しめじ	ごはん でんぶん		
33	水	秘伝豆入り厚焼き玉子 五色納豆 減塩豚汁	卵 秘伝豆 納豆 豚肉 ロースハム かつお節 みそ	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 人参	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも		
34	木	やまがた子ども食育スローガン：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう 食育の日献立：地産地消「青豆」「なめこ」を使っています。							
35	金	米粉入り春巻 大豆の五目鉄火炒め なめこ汁	豚肉 青豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 みつ葉	ごぼう ごんにゃく 干し椎茸 なめこ	ごはん 小麦粉 米粉	かんきつ類には温州みかん、ポンカン、はるか、いよかん、不知火など、たくさん種類があります。風邪予防、美容効果、老化予防などが期待できます。	
36	火	米粥入り春巻 大豆の五目鉄火炒め なめこ汁	豚肉 青豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 みつ葉	ごぼう ごんにゃく 干し椎茸 なめこ	ごはん 小麦粉 米粉		



米沢市教育委員会(A)

令和4年度 献立予定表

添付資料 10

米沢市教育委員会(A)			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		☆材料の都合により、献立を変更することがあります。 ☆栄養量は生徒1人1回当たりの基準量に基づいたものです。 エネルギー：830kcal たんぱく質：27～41.5g		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂 種実類			
献立名			一 口 メ モ								
1	水	 塩鶏じゃが しょうがあえ 手作りふりかけ	鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳 青のり ちりめん	人参 ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく しめじ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	 「節分」とは、季節の分かれ目の意味です。季節の始まりにあたる立春、立夏、立秋、立冬の前日は節分になりますが、現在は立春の前日だけをさすようになりました。節分の日には、炒った豆を神様にそなえた後、その豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまきます。この時まかれた豆を自分の年の数だけ、あるいは年の数プラス1個だけ食べ、一年の無病息災を願う風習があります。 		
2	木	 焼きビーフン ジャム 青菜のスープ 果物	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ だけのこ もやし 干し椎茸 マッシュルーム 玉ねぎ 果物	パン ビーフン ジャム	油			
3	金	 【節分献立】 いわしのかば焼き丼 白菜の浅漬け みそかきたま汁 福豆	いわし 卵 豆腐 みそ 大豆	牛乳	人参 小松菜	白菜 きゅうり	ごはん 砂糖 でんぶん	ごま油			
6	月	 きのこシューマイ 豆もやしのピリ辛ごまあえ どんがら汁 ふりかけ	豚肉 たら 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 豆もやし キャベツ ねぎ (大根)	ごはん 砂糖 小麦粉	ごま			
7	火	 厚焼き玉子 エビと大豆の揚げ煮 みそけんちん汁	卵 えび 青大豆 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参	ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん	油			
8	水	 チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け	鶏肉	牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布	人参	玉ねぎ きゅうり グリーンピース にんにく もやし コーン 大根	ごはん じゃがいも カレールウ	バター ごま油			
9	木	 みそ煮込みうどん 果物 ツナとコーンのあえもの	鶏肉 ツナ かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 しめじ ねぎ キャベツ コーン 果物	パン うどん 砂糖				
10	金	 鮭のごまマヨネーズ焼き(蒸し) 野菜ソテー もすくのすまし汁	鮭 ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 もすく	人参 さやいんげん	玉ねぎ コーン キャベツ ねぎ	ごはん	ごま 油 マヨネーズ			
13	月	 カボチャひき肉フライ れんこん入りのきんぴら かきたま汁	卵 豆腐 豚肉	牛乳	かぼちゃ 人参 ほうれん草	れんこん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	ごはん でんぶん パン粉	油 ごま油 ごま			
やまがた子ども食育スローガン：山形の豊かな食材を知ろう 食育の日献立：地産地消「豚肉」「うち豆」を使っています。											
15	火	 スタミナ麻婆豆腐丼 白菜のみそ汁 果物	豚肉 豚レバー うち豆 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にら	干し椎茸 ねぎ しょうが 白菜 にんにく 果物	ごはん でんぶん	ごま油	郷土料理コーナー どんがら汁  庄内地方では、冬の時期にたら魚が盛んになります。1月から2月にとれる真たらを「寒たら」と呼び、様々な料理にして食べられています。どんがら汁は、寒たらの身と骨をぶつ切りにし、内臓も鍋に入れて煮込みます。魚を余すことなく丸ごと食べる漁師料理として、古くから伝えられてきました。毎年1月には、鶴岡市や酒田市など庄内の各地域で「寒たらまつり」が行われ、どんがら汁がふるまわれます。		
16	水	 えびピラフ コールスローサラダ わかめスープ ヨーグルト	えび 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム もやし ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 麦	バター ごま			
17	木	 鶏肉と大根のピリ辛煮 春菊とちりめんをあえもの 味付けのり	鶏肉 生揚げ	牛乳 のり ちりめん	人参 春菊 さやいんげん	大根 こんにゃく しょうが キャベツ	ごはん でんぶん				
20	金	 さわらのカレー揚げ 切り干し大根の中華あえ じゃがいものみそ汁	さわら 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	切干大根 キャベツ きゅうり しめじ	ごはん でんぶん じゃがいも	油 ごま油			
株式会社 米沢穂りの会 より「特別栽培米つや姫」を提供していただきます。											
やまがた子ども食育スローガン：しっかりした味覚を育てよう 食育の日献立：地産地消「うち豆」「なめこ」を使っています。											
21	月	 いかの竜田揚げ ひじきの煮物 なめこのみそ汁	いか ちくわ うち豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	ごぼう こんにゃく なめこ ねぎ	ごはん でんぶん	油	正しく持ちましょう!   はしや茶わんを正しく持って使おうと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。		
22	火	 豚キムチ丼 みだくさん汁 くだもの	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	白菜キムチ しょうが 白菜(キャベツ) ねぎ にんにく ごぼう こんにゃく 果物	ごはん 玄米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油			
24	水	 おでん 米粉めんのからしあえ 納豆ふりかけ	豚肉 さつま揚げ 竹輪 うずら卵 納豆 ロースハム	牛乳 昆布	人参	大根 こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん 米粉めん				
27	金	 酢豚 大根のスープ	豚肉 豚レバー ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 万能ねぎ	玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 大根 しめじ	ごはん 砂糖 でんぶん	油			
28	月	 鶏肉のトマトソース煮 青のりポテト 中華スープ	鶏肉 豚肉	牛乳 青のり	人参 トマト	玉ねぎ セロリ だけのこ もやし ねぎ	ごはん じゃがいも	オリーブ油			
山形『つや姫』『雪若丸』ブランド化戦略推進本部 様より「雪若丸」を提供していただきます。											
31	火	 にしん昆布煮 菜の花あえ 豚汁	にしん 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	小松菜 (アスパラ菜) 人参	キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖	油			

ごはんウイーク

3月

令和4年度 献立予定表



米沢市教育委員会 (A)

★材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。
 エネルギー：830kcal
 たんぱく質：27～41.5g

献立名									一口メモ
1	 麦入り カレー味	パエリア風ごはん 海藻サラダ コーンポタージュ	いか えび 大豆 鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 昆布 わかめ 茎わかめ 生クリーム	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ もやし にんにく マッシュルーム きゅうり ｺｰﾝ	ご飯 麦 米粉	ｶﾘﾌﾞ 油 バター ごま油	 3月3日は「ひな祭り」です。旧暦の「3月3日」は今年よりも1ヶ月ほど遅く、桃の花がきれいに咲く季節であったことから「桃の節句」といいます。女の子の成長と幸せを願って、ひな人形を飾り、桃の花など色とりどりのお供え物をして、ちらしずしやハマグリのおまし汁などのごちそうを食べてお祝いをします。 ひな祭りのお供え物として、カラフルな「ひし餅」や「ひなあられ」があります。ひし餅は3段になっていて、上から赤い餅は桃の花を、白い餅は雪を、緑は新芽を表し暖かい春を迎える喜びを表現しているといわれています。ほかに、赤は魔除け、白は清らかさ、緑は健康を意味するともいわれます。ひなあられの色も同じ願いが込められています。
2	 食パン	ハンバーグ ひじきのごまﾏﾈｽﾞ サﾗﾀﾞ 豆腐のスープ 果物	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	キャベツ ｺｰﾝ 玉ねぎ しめじ 果物	パン パン粉	ごま ﾏﾈｽﾞ	
3	 赤飯	【ひな祭り献立】 赤飯 赤魚の西京焼き 磯辺和え けんちん汁 ひなあられ	小豆 赤魚 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参 万能ねぎ	キャベツ もやし 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	ご飯 もち米 砂糖 ひなあられ	ごま	
6	 月	スタミナ焼肉丼 昆布入り塩キャベツ パスタスープ	豚肉	牛乳 昆布	人参 にら パセリ	玉ねぎ ｺｰﾝ にんにく ねぎ しょうが ｷｬﾍﾞﾂ もやし きゅうり マッシュルーム	ご飯 マカロニ	油 ごま ごま油	
7	 火	さばの味噌煮 ビーフンの中華和え なめこのすまし汁	さば みそ ﾎｰﾙﾑ 豆腐	牛乳 (昆布)	人参 小松菜	キャベツ きゅうり なめこ (しょうが)	ご飯 砂糖 ビーフン	ごま油	
8	 水	鶏肉のりんごソース おかかあえ もずくのみそ汁	鶏肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 もずく	人参 アスパラ菜	にんにく ねぎ りんご 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	ご飯 (でんぷん) 砂糖	(油)	
9	やまがた子ども食育スローガン：しっかりとした味覚を育てよう 食育の日献立「豚肉」「青畑豆」を使っています。								 たねばなは春の願いを込めて さくらのは春の願いを込めて
10	 木	チリコンカン えのき入り卵スープ	豚(牛)肉 青畑豆 ベーコン 卵 豆腐	牛乳	人参 万能ねぎ	玉ねぎ にんにく えのきたけ	パン でんぷん	オリーブ油	
13	 金	カレーライス フルーツ杏仁 福神漬け	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく グリーンピース もも りんご ﾗｰﾌﾗﾝｽ ﾊﾅﾅ 大根 きゅうり	ご飯 玄米 ｶﾚｰﾙｳ じゃがいも 杏仁豆腐 ﾘﾝﾅﾞｾﾘ	バター	地産地消コーナー ふたにく  山形県は牛肉だけでなく、豚肉の生産も盛んです。私たちの住む置賜地域、村山や最上、庄内地域それぞれに養豚の拠点があり、県産豚の品質向上と生産と販売の拡大に取り組んでいるそうです。給食でも山形県産の豚肉をいただいています。 豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーとして利用するために必要な栄養素です。疲労回復には豚肉パワーも期待できます。
14	 月	鶏肉の韓国風から揚げ じゃこサラダ 青菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめん	人参 チンゲン菜	玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり しめじ にんにく	ご飯 砂糖 でんぷん	油	
15	 火	春雨の中華炒め じゃがいものみそ汁 果物	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン	ｷｬﾍﾞﾂ 干し椎茸 たけのこ しょうが 玉ねぎ 果物	ご飯 緑豆春雨 じゃがいも	油 ごま油	
15	 水	ビビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛肉 卵	牛乳 わかめ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ほうれん草 人参	切干大根 ねぎ にんにく もやし たけのこ	ご飯 砂糖	ごま ごま油 油	

ごはんウィーク