

令和4年度 献立予定表

4月



米沢市教育委員会(A)

おもとに体をつくるもの		おもとに力や熱のもとになる		おもとに体の調子を整える	
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・牛乳		こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類		色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの	
献立名		ひとくち		一口メモ	
8	菜の花ご飯 昆布と鶏肉の炒め物 実だくさん汁	牛乳 卵 昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 油 ごま油	茎たち 人参 こんにやく ねぎ しょうが 小松菜 ごぼう	★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：650kcal たんぱく質：21.1～32.5g
11	家常豆腐丼 わかめスープ 果物	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ わかめ 鶏肉	ごはん ごま油 でんぷん	干し椎茸 たら たけのこ 人参 ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし くだもの 果物	新年度の給食が始まります。 1年生は、日からです。
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。					
12	いわしのみ煮 ひじきの煮物 減塩とん汁	牛乳 鯛 ひじき 豆腐 さつま揚げ 青畑豆 豚肉 みそ	ごはん 油 ごま油 砂糖	人参 こんにやく ごぼう しめじ だいこん 大根 ねぎ	給食の時間になったら、給食当番の人は、給食を取りに行きます。手を洗ってエプロン、ぼうし、マスクをきちんと付けて給食当番をしましょう。
13	肉じゃが 磯辺和え 雪割納豆	牛乳 豚肉 のり 納豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし こんにやく キャベツ ほうれん草 きゅうり	給食当番でない人は、手をきれいに洗って静かにいすに座って待ちましょう。
14	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	牛乳 ベーコン えび チーズ 豆腐 卵	パン ペンネ 油 でんぷん	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 人参 小松菜 コーン 果物	※エプロン、ぼうし、マスク、ハンカチはいつも清潔なものを身につけましょう。
15	子持ちシシャモフリッター おかかあえ 味噌ワントン汁	牛乳 ししゃも 沖あみ かつお節 豚肉 みそ	ごはん 油 ワントン ごま油 小麦粉	茎たち キャベツ きゅうり 人参 たけのこ もやし 干し椎茸 ねぎ にんにく	清潔なものを身につけましょう。
18	チキンライス 青菜のスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	ごはん 麦 バター	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリンピース チンゲン菜 えのきたけ	
19	鶏のから揚げ 海藻サラダ すまし汁 ふりかけ	牛乳 鶏肉 わかめ 茎わかめ 昆布 豆腐	ごはん でんぷん 油 ごま油	もやし きゅうり 人参 ほうれん草 干し椎茸	「ごはんウィーク」今年度も、ごはん給食が毎日続くとして取り組めます。
20	カレーライス フルーツポンチ 福神漬	牛乳 豚肉 青畑豆	ごはん じゃがいも バター カレールウ	玉ねぎ 人参 にんにく りんご もも ラ・フランス パナナ 大根 きゅうり	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。
21	ますの照り煮 米粉麺の和え物 みそ汁	牛乳 ます ロースハム わかめ みそ	ごはん でんぷん 油 米粉麺 麩 砂糖	人参 キャベツ きゅうり ねぎ	
22	たけのこごはん 厚焼き玉子 浅漬 みそ汁	牛乳 油揚げ 卵 生揚げ みそ	ごはん 砂糖	たけのこ 干し椎茸 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ	「ごはんと一緒に」今年度も、ごはん給食が毎日続くとして取り組めます。
25	鱈の竜田揚げ 菜の花あえ みそ汁 手作りふりかけ	牛乳 鱈 油揚げ うち豆 みそ ちりめんじゃこ 青のり かつお節	ごはん でんぷん 油 ごま 砂糖	茎たち キャベツ 人参 きゅうり コーン かぶ かぶの葉	「ごはんと一緒に」今年度も、ごはん給食が毎日続くとして取り組めます。
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。					
26	肉そぼろ丼 塩キャベツ かきたま汁	牛乳 豚肉 青畑豆 豆腐 卵	ごはん 玄米 ごま油 ごま でんぷん	玉ねぎ 人参 干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり 万能ねぎ えのきたけ	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。
27	エビシューマイ 春雨の中華炒め みそ汁	牛乳 えび たら 豚肉 わかめ みそ	ごはん 緑豆春雨 ごま油 じゃがいも 小麦粉 油	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 人参 ピーマン たけのこ ねぎ	食物繊維、カルシウム、β-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。
28	食パン ウィンナー マカロニサラダ 中華スープ 果物	牛乳 ウィンナー ツナ	パン マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ もやし たけのこ 干し椎茸 くだもの 果物	

ごはんウィーク

給食の準備

給食の時間になったら、給食当番の人は、給食を取りに行きます。手を洗ってエプロン、ぼうし、マスクをきちんと付けて給食当番をしましょう。

給食当番でない人は、手をきれいに洗って静かにいすに座って待ちましょう。

※エプロン、ぼうし、マスク、ハンカチはいつも清潔なものを身につけましょう。



「ごはんウィーク」

今年度も、ごはん給食が毎日続くとして取り組めます。

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。

地産地消コーナー

「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-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。



5月



米沢市教育委員会(A)

令和4年度 献立予定表

おもに体をつくるもの		おもに力や熱のもとになる		おもに体の調子を整える	
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・牛乳		こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類		色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの	
★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1回あたりの基準量に基づいたものです。 エネルギー：650kcal たんぱく質：21.1～32.5g					
一口メモ					
2月	献立名	ちらし寿司 すまし汁 粕餅	牛乳・えび・油揚げ・のり 鶏肉・豆腐	ごはん・砂糖 粕餅	かんぴょう・たけのこ・人参 半し椎茸・枝豆・万能ねぎ
6日	いかの竜田揚げ 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳・いか・さつま揚げ 油揚げ・みそ	ごはん・でんぶん・油 じゃがいも	切り干し大根・人参・こんにゃく さやいんげん・しめじ・ねぎ	
9日	菜飯(うこぎご飯) あじブリッター わかめあえ うどのみそ汁	牛乳・あじ・沖あみ わかめ・豆腐・油揚げ みそ	ごはん・小麦粉・ごま 油	菜立(うこぎ)・キャベツ・人参 きゅうり・うど	
10日	麻婆春雨丼 にらたま汁	牛乳・豚肉・みそ 豆腐・卵	ごはん・緑豆春雨・油 ごま油・でんぶん	たけのこ・ねぎ・人参 干し椎茸 グリッピース・しょうが・にら・果物	
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「青大豆」「豚肉」を使っています。					
11日	カレーライス ビーンズサラダ 福神漬	牛乳・豚肉・ひよこ豆 青大豆・ロースハム	ごはん・玄米・じゃがいも 油・カレールウ・バター	玉ねぎ・人参・にんにく・キャベツ グリンピース・きゅうり・大根	
12日	ハムチーズカツ ゆでキャベツ コーンスープ	牛乳・鶏肉・チーズ ロースハム	パン・小麦粉・パン粉 油	キャベツ・人参・コーン・玉ねぎ マッシュルーム・チンゲン菜	
13日	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	牛乳・白身魚・みそ ベーコン・もずく・豆腐	ごはん・ごま・油 マヨネーズ	玉ねぎ・コーン・もやし・人参 ビーマン・ねぎ	
16日	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	牛乳・鶏肉・みそ ロースハム・のり	ごはん・じゃがいも 米粉麺・ごま油	人参・ごぼう・こんにゃく さやいんげん・キャベツ・きゅうり	
17日	かつおのごまみそあえ レモン和え すまし汁	牛乳・かつお・青大豆 みそ・豆腐	ごはん・でんぶん・油 さとう・ごま	人参・コーン・キャベツ・きゅうり 万能ねぎ・レモン果汁	
18日	和風カレー丼 青菜のスープ 果物	牛乳・豚肉 ベーコン	ごはん・砂糖・でんぶん (カレールウ)	玉ねぎ・人参・しめじ・しょうが チンゲン菜・マッシュルーム・果物	
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。					
19日	厚焼き玉子 ふきの炒り煮 かぶのみそ汁 手作りふりかけ	牛乳・卵・さつま揚げ 油揚げ・打ち豆・みそ しらす干し・かつお節 醤油のり	ごはん・油・さとう ごま	ふき・人参・こんにゃく・かぶ かぶの葉	
20日	アスパラの炒め物 みそけんちん汁 果物	牛乳・豚肉・豆腐 油揚げ・みそ	ごはん・緑豆春雨・油	人参・人参・しめじ・しょうが チンゲン菜・マッシュルーム・果物 こんにゃく	
23日	じゃが豚キムチ ツナのあえもの 韓国のり	牛乳・豚肉・ツナ のり	ごはん・じゃがいも 砂糖・ごま油	人参・人参・白菜キムチ きゅうり・こんにゃく・キャベツ さやいんげん	
24日	春巻き おかひじきのからしあえ 親子汁	牛乳・豚肉・鶏肉 卵	ごはん・小麦粉・油 麩	たけのこ・玉ねぎ・おかひじき キャベツ・きゅうり・人参 干し椎茸・さやえんどう	
25日	エビピラフ わかめスープ ヨーグルト	牛乳・エビ・わかめ ヨーグルト	ごはん・麦・バター	玉ねぎ・人参・コーン・パセリ マッシュルーム・もやし・ねぎ	
26日	ポークビーンズ 豆腐のスープ 果物	牛乳・豚肉・青大豆 豆腐・ベーコン	パン・油	人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト しめじ・万能ねぎ・果物	
27日	いわしのかば焼き かぶの浅漬け なめこのみそ汁	牛乳・いわし 豆腐・みそ	ごはん・油・砂糖 でんぶん・ごま	かぶ・かぶの葉・人参・なめこ ねぎ	
30日	焼き鳥風 おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・鶏肉・かまぼこ 豆腐・わかめ・油揚げ みそ	ごはん・油・でんぶん	ねぎ・ほうれん草・キャベツ 人参・きゅうり	
31日	ショウロンボウ 五色納豆 みだくさん汁	牛乳・豚肉・納豆 ロースハム・チーズ かつお節・のり・みそ 生揚げ	ごはん・小麦粉	玉ねぎ・ほうれん草・人参 ごぼう・こんにゃく・ねぎ しめじ	

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。



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、体のつか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。

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、葉は大ぶら、皮は細く切ってきんぴ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」は本来野生のものですが、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なのです。

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。

ごはんウィーク

6月



米沢市教育委員会(A)

令和4年度 献立予定表

添付資料 1 1

☆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：650kcal
 たんぱく質：21.1~32.5g

献立名		おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える	ひとくち一口メモ	
1	水	かつおの揚げ煮 かぶのみそ汁 おかひじきのからしあえ	牛乳・かつお・油揚げ うち豆・みそ	ごはん・でんぷん・油 さとう	おかひじき・キャベツ・きゅうり かぶ・かぶの葉	
2	木	じゃがいものチーズ煮 タンフォアタン 果物	牛乳・ベーコン・豚肉 たまご・チーズ	パン・じゃがいも でんぷん	人参・玉ねぎ・グリーンピース・果物 コーン・干しいたけ・ほうれん草	
3	金	鶏肉のごま照り焼き 山菜の五目煮 キャベツのみそ汁	牛乳・鶏肉・にしん とうもろこし 高野豆腐・油揚げ・みそ	ごはん・ごま・油	わらび・みず・なめこ・ふき・人参 たけのこ・さやえんどう・キャベツ 干しいたけ・こんにゃく・玉ねぎ	
6	月	かみかみドライカレー 青菜のスープ	牛乳・豚肉・秘伝豆 ベーコン	ごはん・油	人参・玉ねぎ・ごぼう・れんこん にんにく・コーン・チンゲン菜 マッシュルーム	
7	火	いわし梅肉煮 青菜の炒り煮 もち入りすまし汁 果物	牛乳・いわし・鶏肉 さつま揚げ	ごはん・白玉もち・油 さとう	梅・小松菜・こんにゃく・キャベツ 人参・干しいたけ・万能ねぎ 果物	
8	水	チキンチキンごぼう ゆかり漬け いらたま汁	牛乳・鶏肉・豆腐 たまご 卵・みそ	ごはん・でんぷん・油 さとう	ごぼう・キャベツ・きゅうり・梅 人参・にら	
9	木	ウィンナー かみかみサラダ マカロニスープ	牛乳・ウィンナー・いか	パン・マヨネーズ マカロニ	キャベツ・切干大根・きゅうり 人参・玉ねぎ・しめじ・万能ねぎ コーン	
10	金	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「豚肉」「秘伝豆(青大豆)」を使っています。				
13	月	豚丼 かみかみピーズ 生揚げのみそ汁	牛乳・豚肉・秘伝豆 (青大豆) 青のり・みそ たまご 生揚げ	ごはん・麦・さとう・油 じゃがいも・でんぷん	人参・玉ねぎ・グリーンピース・ねぎ こんにゃく・しょうが・えのきたけ	
14	火	いかとえびのスタミナ炒め 豆腐スープ 韓国のり	牛乳・いか・えび・のり 豆腐・鶏肉・ベーコン	ごはん・油・でんぷん	人参・玉ねぎ・キャベツ・にんにく しょうが・にら・しめじ・小松菜	
15	水	ソースかつ丼 真だくさん汁 ミニトマト	牛乳・豚肉・生揚げ たまご 卵・みそ	ごはん・小麦粉・パン粉 油・さとう	キャベツ・人参・ごぼう・ねぎ こんにゃく・ミニトマト	
16	木	まーぼはるさめどん 麻婆春雨丼 わかめスープ	牛乳・豚肉・わかめ みそ・豆腐・鶏肉	ごはん・緑豆春雨 ごま油	ねぎ・人参・たけのこ・しょうが にんにく・干しいたけ・万能ねぎ グリーンピース	
17	金	豚キムチ丼 みそかきたま汁	牛乳・豚肉・卵・豆腐 みそ	ごはん・油・でんぷん	白菜キムチ・キャベツ・しょうが 人参・にんにく・ねぎ	
20	月	さばみそ煮 梅かつおあえ じゃがいものみそ汁	牛乳・さば・みそ かつお節・油揚げ	ごはん・じゃがいも さとう	もやし・人参・きゅうり・小松菜 梅・玉ねぎ	
21	火	パワーアップ酢豚 すまし汁 型抜きチーズ	牛乳・豚肉・豚レバー 豆腐・鶏肉・チーズ	ごはん・でんぷん・油 さとう	玉ねぎ・人参・たけのこ・ピーマン 黄パプリカ・干しいたけ 万能ねぎ	
22	水	鮭のちゃんちゃん焼き もやしのソテー もすくのスープ	牛乳・鮭・ベーコン みそ・豆腐・もすく	ごはん・さとう・油	キャベツ・人参・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ・もやし・ねぎ	
23	木	鶏じゃが おかひじきの中華あえ 手作りふりかけ	牛乳・鶏肉・かつお節 ローズハム・青のり 小魚ちりめん	ごはん・じゃがいも さとう・ごま油・ごま	玉ねぎ・人参・グリーンピース こんにゃく・おかひじき・キャベツ きゅうり	
24	金	やまがた子ども食育スローガン：1日3食しっかり食べよう。食育の日献立：地産地消「豚肉」「秘伝豆(青大豆)」を使っています。				
27	月	チリコンカン 果物 えのき入り玉子スープ	牛乳・豚肉・(牛肉) 秘伝豆(青大豆)・豆腐 たまご 卵・ベーコン	パン・オリーブ油 でんぷん	玉ねぎ・にんにく・パセリ・人参 えのきたけ・万能ねぎ・果物	
28	火	子持ちししゃもフリッター カレーきんぴら みそ汁	牛乳・ししゃも・沖あみ 豚肉・生揚げ・みそ	ごはん・小麦粉・油	ごぼう・人参・こんにゃく・しめじ ねぎ	
29	水	えびシューマイ スタミナ豚汁 米粉めんのあえ物 ふりかけ	牛乳・えび・たら・豚肉 生揚げ・ローズハム みそ	ごはん・小麦粉・ごま油 米粉めん	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり ごぼう・ねぎ・しめじ・にんにく しょうが	
30	木	鶏肉のレモンソース じゃこ入りおひたし 麩とわかめのみそ汁	牛乳・鶏肉・豆腐 小魚ちりめん・わかめ みそ	ごはん・玄米・でんぷん 油・さとう・麩	レモン・キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・ねぎ	
31	金	カレーライス 福神あえ ヨーグルト	牛乳・豚肉・秘伝豆 (青大豆)・ヨーグルト	ごはん・じゃがいも バター・カレールウ ごま	玉ねぎ・人参・にんにく・キャベツ きゅうり・大根	
32	土	サラダうどん オムレツ 中華スープ	牛乳・ツナ・卵	パン・うどん・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・人参・もやし たけのこ・干しいたけ・ねぎ	

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みがき方、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

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、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つたので人気の品種です。「佐藤錦」のほかに山形県で育成された品種には、「紅秀峰」「紅さやか」「紅てまり」「紅ざりり」「南陽」などがあります。



米沢市献立作成委員会(A)

おもとに体をつくるもの	おもとに力や熱のものになる	おもとに体の調子を整える
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの

※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：650kcal
たんぱく質：21.1～32.5g

献立名	献立内容	献立内容	献立内容
1 金	さばのごま衣焼き 生姜和え みそ汁 果物	牛乳・さば・みそ・かまぼこ 豆腐・油揚げ	ごはん・ごま
4 月	カラフルもずく丼 美だくさん汁 冷凍みかん	牛乳・もずく・豚肉・豆腐 油揚げ・みそ	ごはん・油・でんぶ ねぎ・ごぼう・こんにゃく・みかん
5 火	豚肉とレバーの南蛮漬け かつおびたし わかめのみそ汁	牛乳・豚肉・レバー かつお節・豆腐・わかめ・みそ	ごはん・でんぶ・油 さとう・ごま油
6 水	☆七夕くんだて☆ 古代米のちらし寿司 浅漬け 星形オムレツ 七夕汁	牛乳・えび・のり・卵	ごはん・古代米・さとう でんぶ・米粉めん 枝豆・キャベツ・きゅうり・人参・おくら
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。 白身魚のラビゴットソース	牛乳・白身魚	パン・小麦粉・パン粉・油 ジャム
8 金	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	牛乳・豚肉・生揚げ・みそ ちりめん・青のり・かつお節	ごはん・油・じゃが芋・ごま さとう
11 月	鶏肉の韓国風から揚げ 塩キャベツ 青菜のスープ	牛乳・鶏肉・ベーコン	ごはん・でんぶ・油・さとう ごま油・ごま
12 火	豚肉といんげんの炒め物 みそけんちん汁 ミニトマト	牛乳・豚肉・豆腐・みそ	ごはん・春雨・油・じゃが芋
13 水	いわしの南蛮漬け 五色和え 生揚げのみそ汁	牛乳・いわし・青豆・生揚げ みそ	ごはん・でんぶ・油・さとう
14 木	涼拌麺 わかめスープ ヨーグルト	牛乳・ロースハム・わかめ 鶏肉・ヨーグルト	パン・中華麺・さとう ごま油
15 金	タコライス 豆腐スープ 果物	牛乳・豚肉・チーズ・豆腐	ごはん・油
19 火	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。 にらまんじゅう なすの味噌炒め すまし汁	牛乳・豚肉・みそ・豆腐	ごはん・小麦粉・油・さとう
20 水	じゃが豚キムチ ツナのあえもの 味付けのり	牛乳・豚肉・ツナ	ごはん・じゃが芋・さとう・油
21 木	あじ香草フライ 切り昆布煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳・あじ・昆布・打ち豆 さつま揚げ・油揚げ・みそ	ごはん・小麦粉・パン粉・油
22 金	ジャンバラヤ レタススープ 果物	牛乳・えび・鶏肉・大豆 豆腐・ベーコン	ごはん・菜・油
25 月	鶏肉のさっぱり煮 ささ波あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳・鶏肉・うずら卵 昆布・油揚げ・みそ	ごはん・さとう・でんぶ
26 火	チキンカレー ドレッシングサラダ 福神漬け	牛乳・鶏肉	ごはん・じゃが芋・カレールー バター・油
27 水	いかの竜田揚げ 中華サラダ 豚汁	牛乳・いか・豚肉・豆腐 みそ	ごはん・でんぶ・油 ごま油
28 木	ポークビーンズ モロヘイヤスープ 果物	牛乳・豚肉・青豆・豆腐 ベーコン	パン・油

一口メモ
なつやさい た
夏野菜を食べる
夏になると暑さで体に熱がこもり、疲れがとれなかつたり、食欲が落ちたりします。
こんな時は夏野菜を食べ、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

おくらのおねばねば、とろりとした食感は、暑くて食欲がない時もあると喉を通してくれます。



たのしいなつやすみ げんきにすごしましょう！
なつやすみも「はやね・はやあき・あさごはん」

19 金	夏野菜の麻婆豆腐丼 わかめスープ ゼリー	牛乳・豆腐・豚肉・豚レバー みそ・わかめ	ごはん・ごま油・でんぶ ゼリー
22 月	鶏肉の唐揚げ イカとトマトのサラダ すまし汁	牛乳・鶏肉・いか・わかめ 豆腐	ごはん・でんぶ・油・ごま油
23 火	豚丼 おくらのみそ汁 枝豆	牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ みそ	ごはん・玄米・さとう
24 水	厚焼き玉子 えびと大豆の甘辛煮 美だくさん汁 ふりかけ	牛乳・卵・えび・青豆・みそ	ごはん・でんぶ・油・さとう じゃが芋
25 木	ラタトゥイユ 野菜スープ 果物 ジャム	牛乳・鶏肉・ベーコン	パン・オリーブ油・ジャム
26 金	鶏の生姜煮 みよがのみそ汁 モロヘイヤ入りおひたし	牛乳・いわし・かつお節 豆腐・油揚げ・みそ	ごはん・さとう
29 月	夏野菜カレー フルーツポンチ 福神漬け	牛乳・豚肉	ごはん・バター・カレールー ゼリー
30 火	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。 まぐろと大豆の炒め物 なすのみそ汁 果物	牛乳・まぐろ・青豆・生揚げ みそ	ごはん・でんぶ・油 さとう
31 水	しゅうまい ゴーヤチャンプルー もずくスープ 味のり	牛乳・豚肉・豆腐・卵 もずく・かまぼこ・のり	ごはん・小麦粉・油・ごま

ちさんちしょう
地産地消コーナー

トマト

トマトの赤い色は「リコピン」という色素の色ですが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ます。
太陽の光をたくさん浴びたトマトを食べましょう。

9月



米沢市教育委員会(A)

令和4年度 献立予定表

添付資料 1 1

おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海そう・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
・栄養量は児童一人一回あたりの基準量に基づいたものです。
エネルギー : 650kcal
たんぱく質 : 21.1~32.5 g

一口メモ

黄の食品

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。

しつ 脂質

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 十五夜

お月見は中秋の名月(十五夜・旧暦8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦9月13日)に行われます。十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。日本ならではの行事です。秋の夜空に浮かぶ美しい月をゆっくりとした気分で眺めてはいかがでしょうか。

季節の行事にちなんだ食べ物

昔から十五夜は秋の収穫を月に感謝して、お団子、いも、豆、旬の果物、すすきなどを月にお供えする風習があります。

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。

献立名	おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
1 木 鶏肉のトマトソース煮 のり塩ポテト 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 青のり	パン オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリ トマト チンゲン菜 マッシュルーム
2 やまがたこ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 食育の日の献立: 地産地消「豚肉」「きゅうり」を使っています。			
5 金 豚肉のりんごソース おかか和え すまし汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐	ごはん 砂糖 (でんぷん 油)	にんにく りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 干し椎茸 ねぎ
6 月 鶏じゃが 中華和え 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 青のり ちりめんじゃこ かつお節	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリーンピース コーン キャベツ きゅうり
7 火 さばのみぞれ煮 カレーきんぴら かぶのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ うち豆 みそ	ごはん 油 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく 大根 さやいんげん かぶ かぶの葉
8 水 豚肉のねぎ塩レモン炒め丼 みそかきたま汁 ミントマト	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ	ごはん ごま油 でんぷん	ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし 万能ねぎ レモン にんにく ミントマト
9 木 わふうのこペンネ ジュリアンヌスープ 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン ペンネ オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ しいたけ にんにく パセリ キャベツ マッシュルーム 果物
12 金 コーンシュウマイ 豆入りおひたし 月見汁 ふりかけ	牛乳 鶏肉 たら	ごはん 白玉もち 小麦粉	えだ豆 キャベツ 人参 コーン ほうれん草 きゅうり ごぼう だいこん もやし しいたけ 大根 干し椎茸 みつ葉 玉ねぎ
13 月 チャーハン わかめスープ ヨーグルト	牛乳 焼き豚 鶏肉 わかめ ヨーグルト	ごはん 麦 ごま ごま油	たけのこ 人参 干し椎茸 ねぎ もやし
14 火 あじフリッター 切昆布煮 生揚げのみそ汁	牛乳 あじ 沖あみ 昆布 うち豆 さつま揚げ 生揚げ みそ	ごはん 小麦粉 油	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ えのき
15 水 厚焼き玉子 浅漬け みそワンタン汁 ふりかけ	牛乳 卵 豚肉 みそ	ごはん ワンタン ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 たけのこ もやし 干し椎茸 にんにく ねぎ
16 木 カツカレー フルーツポンチ 福神漬け	牛乳 豚肉	ごはん 小麦粉 パン粉 油 バター カレールウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース にんにく 大根 きゅうり もも りんご ラフランス パナナ
20 金 筑前煮 米粉麺の和え物 味付け海苔 県産白桃ゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ のり	ごはん じゃがいも 米粉麺 ごま油 ゼリー	ごぼう 人参 たけのこ もも れんこん こんにゃく 干し椎茸 さやえんどう キャベツ きゅうり
21 火 鶏肉のチーズ蒸し 野菜炒め 麩とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ わかめ みそ	ごはん 油 麩	パセリ キャベツ 人参 さやいんげん ねぎ
22 水 さばのみそ煮 五色和え 豚汁	牛乳 さば 昆布 みそ 青焔豆 豚肉 豆腐	ごはん 砂糖	しょうが キャベツ 人参 きゅうり コーン 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ
26 木 エビカツ ドレッシングサラダ えのき入り卵スープ	牛乳 えび たら ロースハム 豆腐 卵	パン パン粉 小麦粉 油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ 万能ねぎ
27 月 豚キムチ丼 みそけんちん汁 果物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 油 ごま	白菜キムチ キャベツ 人参 しょうが にんにく 小松菜 ごぼう こんにゃく 果物
28 火 いもに 芋煮 菊入りおひたし のりの佃煮	牛乳 牛肉 豆腐 のり	ごはん 里芋	こんにゃく しめじ 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり 菊
29 水 さんまの南蛮漬け 生姜和え みそ汁 玄米入り	牛乳 さんま かまぼこ 油揚げ みそ	ごはん 玄米 でんぷん 油	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しょうが 小松菜 玉ねぎ
30 木 秋野菜のクリーム煮 ピーズサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 青焔豆 ベーコン 大豆 だいこん 金時豆	パン さつまいも バター 米粉 油	玉ねぎ 人参 しめじ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり
金 ギョーザ 春雨の中華和え 卵スープ	牛乳 ロースハム 卵 豆腐 豚肉	ごはん 小麦粉 ごま 緑豆春雨 ごま油	人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 しいたけ 万能ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ

こはんウィーク



おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
・栄養量は児童一人一回あたりの基準量に基づいたものです。
エネルギー : 650kcal
たんぱく質 : 21.1~32.5 g

木沢市教育委員会 (A)

献立名	献立名	献立名	献立名
3 株式会社 米沢佐藤畜産 様より 米沢牛を寄贈していただきます。			
米沢牛の牛丼 浅漬け もずくのみそ汁	牛乳 牛肉 豆腐 もずく みそ	ご飯 砂糖	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース かぶ かぶの葉 きゅうり 万能ねぎ
4 いわしのかば焼き わかめ和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし わかめ 生揚げ みそ	ご飯 でんぷん 油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜
5 里芋といかの煮物 春雨のからしあえ のりの佃煮	牛乳 いか 生揚げ ロースハム のり	ご飯 緑豆春雨 里芋	人参 こんにゃく さやいんげん きゅうり もやし
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。			
ポークビーンズ えのき入り玉子スープ 果物	牛乳 豚肉 青畑豆 卵 豆腐 ベーコン	パン 油	人参 玉ねぎ ピーマン トマト えのきたけ パセリ 果物
11 ししゃもフリッター 青菜の炒り煮 みそ汁 ゼリー	牛乳 ししゃも 沖あみ さつま揚げ 油揚げ みそ	ご飯 玄米 小麦粉 油 ごま油 ゼリー	小松菜 人参 こんにゃく キャベツ ねぎ しめじ 大根
12 カレーライス 海藻サラダ 福神漬	牛乳 豚肉 青畑豆 わかめ 茎わかめ 昆布	ご飯 じゃがいも カレールー バター ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく もやし きゅうり 大根
13 ちゃんこうどん のりマヨサラダ 果物	牛乳 鶏肉 なんと ツナ のり	パン 米粉 うどん ごま マヨネーズ パン粉	玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 ごぼう しめじ キャベツ きゅうり 切り干し大根 果物
14 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	牛乳 かつお 卵 豆腐 みそ	ご飯 パン粉 小麦粉 油	キャベツ ほうれん草 菊 人参 万能ねぎ
17 じゃが豚キムチ 酢醤油和え 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 ロースハム ちりめん のり かつお節	ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 こんにゃく 白菜キムチ さやいんげん キャベツ きゅうり
18 栗ご飯 厚焼き玉子 大根の炒り煮 なめこのみそ汁	牛乳 卵 さつま揚げ 豆腐 みそ	ご飯 栗 砂糖 油	大根 人参 こんにゃく なめこ ねぎ
19 チキンライス かぶときのこのスープ 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン	ご飯 麦 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ グリンピース かぶ かぶの葉 果物
20 鮭のみそマヨネーズ 野菜炒め すまし汁	牛乳 鮭 みそ ベーコン 豆腐	ご飯 マヨネーズ 油	玉ねぎ パセリ コーン キャベツ さやいんげん 人参 干し椎茸 万能ねぎ
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。			
春巻き 大根サラダ さつま汁	牛乳 豚肉 ちりめん 鶏肉 みそ	ご飯 小麦粉 油 ごま さつまいも	たけのこ 大根 水菜 きゅうり 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく
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」「打ち豆」を使っています。			
さばのカレー揚げ 米粉麺の和え物 白菜のみそ汁	牛乳 さば ロースハム 油揚げ うち豆 みそ	ご飯 でんぷん 油 米粉麺 ごま油	きゅうり キャベツ 人参 白菜
25 きのご入りしゅうまい しょうががえ 酸辣湯	牛乳 かまぼこ 豚肉 豆腐 卵	ご飯 小麦粉 ラー油 でんぷん	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 人参 もやし しょうが たけのこ 干し椎茸 万能ねぎ
26 野菜たっぷりピビンバ丼 わかめスープ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	ご飯 ごま ごま油 砂糖 ラー油	にんにく 人参 もやし ほうれん草 ねぎ 切り干し大根 白菜キムチ
27 米粉のシチュー 菊花サラダ 果物	牛乳 鶏肉 生クリーム ロースハム	パン じゃがいも バター 米粉 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 菊 きゅうり 果物
28 さんまの紅葉煮 まごはやさしい煮物 大根のみそ汁	牛乳 さんま 青畑豆 ちくわ 昆布 みそ 油揚げ	ご飯 里芋 砂糖 ごま	大根 人参 ごぼう 干し椎茸 だいこん だいこんの葉 大根 大根の葉
31 かぼちゃチーズフライ カラフルコールスロー ワンタンスープ ふりかけ	牛乳 チーズ 豚肉	ご飯 パン粉 油 ワンタン	かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし ねぎ

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や旬を迎え、収穫される季節です。給食にもたくさん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」も大きな注目を受けています。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食べ物です。また、ビタミンCを豊富に含んでいます。栗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、成長とともに海へ下り、産卵期の秋に再び川に帰ってきます。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。

食用菊
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「延命菊」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。

こはんウイーク



米沢市教育委員会 (A)

献立名		おもに体をつくる	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
1	キムタクごはん 青菜のスープ 果物	肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの
火	庄内風いも煮 ツナのあえもの 味付けのり	牛乳・豚肉・生揚げ みそ・ツナ・のり	ごはん・ごま油	白菜キムチ・大根・万能ねぎ・人参 チンゲン菜・マッシュルーム・果物 玉ねぎ
水	さつまいもカレー ピーンズサラダ 福神漬	牛乳・鶏肉・青大豆 大豆・大豆製品・金時豆	ごはん・バター・油 さつまいも・カレールウ	人参・こんにゃく・大根・しめじ ねぎ・ごぼう・キャベツ・きゅうり
4	いかとえびのスタミナ炒め かつのスープ	牛乳・いか・えび・鶏肉 ベーコン	ごはん・油・(でんぷん)	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ にんにく・コーン・大根
7	【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	牛乳・鶏肉・わかめ 豆腐	ごはん・麦・でんぷん 油・さとう	玉ねぎ・キャベツ・にら・にんにく しょうが・人参・かぶ・かぶの葉 しめじ
8	いわしのごまみそ煮 切干大根煮 かきたま汁	牛乳・いわし・みそ・卵 豆腐・さつまいも	ごはん・さとう・ごま でんぷん	人参・こんにゃく・大根・しめじ さやいんげん・ほうれん草
9	白菜のシチュー 海藻サラダ	牛乳・鶏肉・わかめ 生クリーム・まわかめ・昆布	パン・米粉・じゃがいも バター・ごま油	白菜・人参・玉ねぎ・しめじ パセリ・もやし・きゅうり・果物
10	【鮭の日献立】 鮭の照り煮 五色あえ 豚汁	牛乳・鮭・青大豆・豚肉 豆腐・みそ	ごはん・でんぷん・油 さとう	キャベツ・小松菜・人参・コーン 大根・ごぼう・こんにゃく・ねぎ
11	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	鶏肉のさっぱり煮 からしあえ みそワントン汁	牛乳・鶏肉・豚肉・みそ	ごはん・油・でんぷん さとう・ワントン ごま油	にんにく・しょうが・こんにゃく ほうれん草・キャベツ・たけのこ 人参・もやし・干しいたけ・ねぎ
15	きのこごはん えびしゅうまい 浅漬け もずくのすまし汁	牛乳・えび・たら・鶏肉 油揚げ・昆布・もずく 豆腐	ごはん・パン粉	舞茸・人参・しめじ・干しいたけ 白菜・きゅうり・小松菜・ねぎ
16	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	牛乳・チーズ・鶏肉・豚肉 みそ・生揚げ	ごはん・小麦粉・パン粉 油・さとう・さつまいも ごま	もやし・小松菜・キャベツ・人参 ねぎ
17	ブルコギ風丼 玉子スープ 果物	牛乳・豚肉(牛肉)・卵 豆腐	ごはん・緑豆春雨 玄米・ごま油・さとう でんぷん	人参・玉ねぎ・にら・キャベツ 干しいたけ・にんにく・しょうが えのきたけ・万能ねぎ・果物
18	ハンバーグきのこソース ブロッコリー添え みそけんちん汁	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐 油揚げ・みそ(牛肉・卵)	ごはん・油・(パン粉)	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ エリンギ・ブロッコリー・ごぼう 人参・小松菜・大根
21	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			
22	米沢産豚キャベ丼 米沢産みそ汁	牛乳・豚肉・みそ	ごはん・油	キャベツ・にんにく・しょうが ねぎ・大根・白菜・なめこ・りんご (大根葉・人参)
22	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。			
23	【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	牛乳・さば・鶏肉・豆腐	ごはん・でんぷん・油 さとう・麩	人参・人参・こんにゃく・しめじ さやいんげん・みつば・ゆず
24	ポトフ ジャム カリフラワーのカレーサラダ	牛乳・鶏肉	パン・じゃがいも・油 マヨネーズ・ジャム	玉ねぎ・人参・パセリ・コーン カリフラワー・キャベツ・きゅうり
25	肉そぼろ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳・豚肉・青大豆 豆腐・みそ・ヨーグルト	ごはん	玉ねぎ・人参・たけのこ・しょうが 干しいたけ・小松菜・えのきたけ
28	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。			
29	あじフライ 米粉めんのあえもの 根菜のごま汁	牛乳・あじ・ロースハム 油揚げ・みそ	ごはん・小麦粉・パン粉 油・米粉めん・ごま油 ごま	きゅうり・キャベツ・人参・大根 ごぼう・こんにゃく・ねぎ
29	タンドリーチキン 野菜のソテー 豆腐のスープ	牛乳・鶏肉・ヨーグルト ベーコン・豆腐	ごはん・油	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・人参 さやいんげん・しめじ・万能ねぎ
30	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「豚肉」「キャベツ」を使っています。			
30	おでん しょうががえ 手作りふりかけ	牛乳・豚肉・竹輪・昆布 さつまいも・うすら卵 ちりめん小魚・かつお節 青のり	ごはん・さとう・ごま	人参・人参・こんにゃく・もやし ほうれん草・キャベツ・しょうが

☆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: 650kcal
たんぱく質: 21.1~32.5g

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米沢市産の給食に活用し、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、たくさんのおいしい食べ物が作られています。



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することができます。
日本の秋は爽やかな季節です。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。



ごはんウィーク



米沢市教育委員会 (A)

おもに体をつくる	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの

☆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：650kcal
たんぱく質：21.1～32.5g

献立名	おもに体をつくる	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える	一口メモ
1 木 ハンバーグ コールスローサラダ 玉子スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	パン 油 さとう でんぷん	キャベツ 人参 玉ねぎ 万能ねぎ えのきたけ	米沢の味 ABC 【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。 【B：米沢牛】 特長は、きめ細かな脂の霜降りとのよさです。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から生まれました。 【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。
2 金 子持ちししゃもフリッター 昆布と鶏肉の炒り煮 みそ汁	牛乳 ししゃも 沖あみ 昆布 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん 油 ごま油 小麦粉	人参 こんにゃく ねぎ しょうが かぶ かぶの葉	
5 月 【米沢の味A】 チキンピラフ 野菜スープ 館山りんご	牛乳 鶏肉 パーコン	ごはん 麦 パター	玉ねぎ 人参 ピーマン 赤パプリカ マッシュルーム キャベツ コーン パセリ りんご	
6 火 【米沢の味B】 大豆ミート入り生そば ひやしる みそ汁	牛乳 牛肉 大豆 みそ 高野豆腐 貝柱 わかめ	ごはん 油 さとう ごま 麩	しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 干しいたけ こんにゃく ねぎ	
「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。				
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 【給食始まりの献立】 (おにぎり) 鮭の塩焼き 煮ひたし なめこ汁	牛乳 鮭 油揚げ うち豆 かえり煮干し 豆腐 みそ	ごはん 油	青菜 (小松菜) 白菜 人参 なめこ ねぎ	
8 木 【昭和献立】 魚肉ソーセージの天ぷら 野菜サラダ カレー汁	魚肉 豚肉 魚肉	パン 小麦粉 油 緑豆春雨 ジャがいも カレールー	キャベツ きゅうり みかん 玉ねぎ 人参 にんにく	
9 金 【米沢の味C】 鯉の照り煮 浅漬け 貝だくさん汁	牛乳 鯉 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 油 さとう	キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	
12 月 さばのみそ煮 大根の炒り煮 白菜と肉団子のスープ	牛乳 さば みそ さつま揚げ 鶏肉	ごはん 油 さとう	大根 人参 さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく 白菜 しめじ ねぎ	
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。				
13 火 ショウロンボウ おひたし 石狩汁 ふりかけ	牛乳 豚肉 鮭 豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 じゃがいも パター	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 大根 ねぎ コーン	
14 水 中華丼 豆腐スープ	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 豆腐	ごはん 油 でんぷん ごま油	干しいたけ 白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ グリンピース しょうが コーン 万能ねぎ	
15 木 大根のそぼろあん煮 ツナと春菊のあえもの 雪割納豆	牛乳 豚肉 生揚げ ツナ 納豆	ごはん でんぷん ごま	大根 しょうが 人参 たけのこ さやいんげん こんにゃく 春菊 キャベツ	
16 金 鶏肉とカラフル野菜の炒め物 みそ汁 果物	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 油 さとう	玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン 人参 コーン たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ 果物	
19 月 カレーライス フルーツポンチ 福神漬け	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも バター カレールウ ゼリー	玉ねぎ 人参 グリンピース もも りんご ラ・フランス にんにく パナナ きゅうり 大根	
20 火 ぶりの揚げ煮 大根のあえもの みそ汁	牛乳 ぶり ロースハム みそ	ごはん 玄米 でんぷん 油 さとう 麩	大根 水菜 きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ	
21 水 【冬至献立】 豚の生姜焼き丼 小豆かぼちゃ みそ汁	牛乳 豚肉 小豆 生揚げ みそ	ごはん 油 さとう	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが かぼちゃ 白菜 ねぎ	
22 木 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	牛乳 パーコン 卵	パン 油 さつまいも 麩 オリーブ油	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ にんにく	
23 金 【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	牛乳 鶏肉 ひじき チーズ ひよこ豆	ごはん でんぷん 油 オリーブ油	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ パセリ 枝豆	

地産地消コーナー

寒中ねぎ

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、かぜ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。

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」を食べて健康を願ったり、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。

給食週間献立

ごはんウィーク



令和4年度 献立予定表



米沢市教育委員会 (A)

Main table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional information. Includes sections for 'おせち料理' and '地産地消コーナー'.

☆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：650kcal
たんぱく質：21.1~32.5g

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。
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、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。
1月1日の「昆布」、豆に働けるよう「黒豆」などがあります。



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、冬の間だけ栽培されます。
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、冷やし汁などの料理に利用されています。

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「ふすべ漬け」です。
独特の辛みが出るのが特徴です。

旬の食べ物
かんきつ類
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、たくさんの種類があります。
風邪予防、美容効果、老化予防などが期待できます。

縦書きの月名: 6月, 10月, 11月, 水, 12月, 木, 13日, 16日, 17日, 18日, 19日, 20日, 23日, 24日, 25日, 26日, 27日, 30日, 31日



米沢市教育委員会 (A)

おもに体をつくる	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの

☆材料の割合により、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：650kcal
たんぱく質：21.1～32.5g

献立名		おもに体をつくる	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
1	水 塩鶏じゃがしょうがえ 手作りふりかけ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ちりめん 青のり かつお節	ごはん じゃがいも ごま 砂糖	たまご 人参 こんにゃく しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり しょうが
2	木 焼きビーフン ジャム あおな 青菜のスープ くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン	パン ビーフン 油 ジャム	キャベツ だけのこ 人参 もやし ピーマン 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム くだもの
3	金 【節分献立】 いわしのかば焼き 白菜の浅漬け みそかきたま汁 福豆	牛乳 いわし 卵 豆腐 みそ 大豆	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま	白菜 きゅうり 人参 小松菜
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	牛乳 豚肉 たら 豆腐 みそ のり	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ しいたけ 豆もやし ほうれん草 キャベツ 人参 ねぎ (大根)
7	火 厚焼き玉子 エビと大豆の揚げ煮 みそけんちん汁	牛乳 卵 えび 青豆 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 油 砂糖	人参 ごぼう こんにゃく ねぎ
8	水 チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け	牛乳 鶏肉 わかめ ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん じゃがいも バター カレールー ごま油	たまご 人参 グリンピース にんにく もやし きゅうり コーン 大根
9	木 みそ煮込みうどん くだもの ツナとコーンのあえもの	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ ツナ	パン うどん 砂糖	白菜 人参 しめじ ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン くだもの
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	牛乳 鮭 みそ ベーコン もすく 豆腐	ごはん ごま マヨネーズ 油	たまご 人参 こんにゃく 人参 さやいんげん ねぎ
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	牛乳 卵 豆腐 豚肉	ごはん 油 ごま油 ごま でんぷん パン粉	かぼちゃ れんこん ごぼう 人参 こんにゃく ほうれん草
14	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 くだもの	牛乳 豆腐 豚肉 うち豆 豚しゃぶ みそ 油揚げ	ごはん でんぷん ごま油	干しいたけ たら ねぎ しょうが にんにく 白菜 くだもの
16	水 えびピラフ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 えび わかめ 鶏肉 ヨーグルト	ごはん 小麦 バター ごま	たまご 人参 コーン パセリ マッシュルーム もやし ねぎ
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	牛乳 鶏肉 生揚げ ちりめん のり	ごはん でんぷん	だいこん 人参 こんにゃく さやいんげん しょうが 春菊 キャベツ
17	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	牛乳 さわら 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 油 ごま油 じゃがいも	きんぎょ 大根 キャベツ きゅうり 人参 しめじ 小松菜
20	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。			
20	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	牛乳 いか ひじき ちくわ うち豆 豆腐 みそ	ごはん でんぷん 油	ごぼう 人参 こんにゃく なめこ ねぎ
21	火 豚キムチ丼 みたくさん汁 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ごはん 玄米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	白菜キムチ 白菜 (キャベツ) ねぎ しょうが にんにく ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜 くだもの
22	水 おでん 米粉めんのからしあえ 納豆ふりかけ	牛乳 豚肉 ちくわ さつま揚げ 昆布 納豆 うずら卵 ロースハム	ごはん 米粉めん	だいこん 人参 こんにゃく キャベツ きゅうり
24	金 酢豚 大根のスープ	牛乳 豚肉 豚しゃぶ ベーコン	ごはん でんぷん 油 砂糖	たまご 人参 だけのこ ピーマン 干しいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ
27	月 鶏肉のトマトソース煮 青のりポテト 中華スープ	牛乳 鶏肉 青のり 豚肉	ごはん オリーブ油 じゃがいも	たまご 人参 セロリ トマト だけのこ もやし ねぎ
28	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。			
28	火 にしん昆布煮 菜の花あえ 豚汁	牛乳 にしん 昆布 卵 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 砂糖 油	小松菜 (アスパラ菜) キャベツ きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ

「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。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」と言いながままきます。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。

地産地消コーナー

なめこ

なめこは、フナなどの樹木で栽培したり、おがくすの培地で栽培したりします。米沢市の絡つくは、1年を通して、米沢市で栽培されたなめこを使用しています。
なめこは、全体がぬめりでおおわれているのが特徴です。また、食物繊維を多く含んでいるので、おなかの調子を整えてくれます。

郷土料理コーナー

どんがら汁

庄内地方では、冬の時期にたら漁が盛んになります。1月から2月にとれる真だらを「寒だら」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、寒だ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。魚を杀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「寒だらまつり」が行われ、どんがら汁がふるまわれます。

ごはんウイーク

令和4年度 献立予定表

3月



米沢市教育委員会 (A)

おもに体をつくるもの		おもに力や熱のもとになる		おもに体の調子を整える	
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品 小魚・海藻 乳製品・牛乳		ごく類・いも類 油脂類・砂糖類 種実類		色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの	
★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：650kcal たんぱく質：21.1～32.5g					
ひとくちメニュー					
3月3日は「ひな祭り」です。旧暦の「3月3日」はうよりも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。					
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> たちばなは不老長生の願いを込めて </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> さくらも魔除けほよけの願いを込めて </div> </div>					
地産地消コーナー					
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。					

ごはんウィーク