令和４年度　　献立予定表

米沢市立第四中学校

☆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
6 金			お弁当の日					
10 火	玄米入り	豚キムチ丼　卵スープ みかんゼリー	豚肉　卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	白菜キムチ キャベツ　しょうが にんにく	ごはん 玄米 ゼリー	油
11 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 きゅうり　大根 もも　りんご ラフランス　バナナ	ごはん じゃがいも カレールウ ゼリー	バター
12 木		白菜シチュー ドレッシングサラダ	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	パン じゃがいも 米粉	バター 油
13 金	つや姫	**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。**						
		赤魚の煮つけ 磯辺和え　七草すいとん	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	
16 月		筑前煮 しょうがあえ　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　こんにゃく 干し椎茸　しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま
17 火		鮭キャベツカツ おにあい　みそ汁	鮭　油揚げ うち豆 ちくわ　みそ 豆腐	牛乳	人参 茎たち干し （大根葉） 小松菜	玉ねぎ　キャベツ 大根 こんにゃく しめじ	ごはん パン粉	油
18 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「キャベツ」「豚肉」を使っています。						
		キムチ鍋 米粉麺の和え物　ポンカン	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　ポンカン	ごはん 米粉麺	
19 木	麦入り カレー味	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	鶏肉　豚肉 青畑豆 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	油
20 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「青畑豆」「なめこ」を使っています。						
		米粉入り春巻き 大豆の五目鉄火炒め　なめこ汁	豚肉 青畑豆 みそ　豆腐	牛乳	人参 みつ葉	ごぼう　こんにゃく 干し椎茸　なめこ	ごはん 小麦粉 米粉	油 ごま油
23 月		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	ごま油
24 火		『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。』						
		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 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	油 ごま
25 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 えのきたけ	ごはん 砂糖	油
26 木		ウインナー　　コールスロー 青菜のスープ　ネーブル	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 ネーブル	パン	油
27 金	雪若丸	**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。**						
		鶏肉のレモンソース 白菜の浅漬け 豆もやしのみそ汁	鶏肉　生揚げ みそ	牛乳	人参	レモン　きゅうり 白菜　豆もやし しめじ	ごはん 砂糖 でんぷん	油
30 月		カラフルもずく丼 のっぺい汁	豚肉　鶏肉 油揚げ	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 でんぷん 里芋	油
31 火			私立高校入試のためお弁当の日					

ごはんウィーク

ワ　ン　メ　モ

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。

地産地消コーナー

豆もやし（まめ）

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。

山形県のお米

雪若丸

「雪若丸」という名前は、しっかりした粒感や稲姿(いなすがた)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。

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。