

5月



令和5年度 献立予定表

米沢市立第四中学校

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	【こどもの日献立】 かつおのこまみそあえ レモンあえ 若竹汁 柏餅	かつお みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	コーン 枝豆 キャベツ きゅうり レモン だけのこ えのきたけ	ごはん でんぷん さとう 柏餅	油 ごま	
2	お弁当の日（興譲小遠足のため）							ー 口 メ モ
8	和風カレー丼 みそ汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう しめじ しょうが ねぎ	ごはん さとう でんぷん カレールーフ		
9	うこぎご飯 子持ちししゃもフリッター ひじき煮 うどのみそ汁	さつま揚げ ししゃも 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 沖あみ	うこぎ 茎たち 人参 さやいんげん	こんにやく 干しいたけ うど	ごはん 小麦粉	ごま 油	
10	お弁当の日（狂言教室のため）							
11	ポークビーンズ 豆腐のスープ 河内晩柑	豚肉 青大豆 豆腐 ベーコン	牛乳	人参 ビーマン トマト 万能ねぎ	玉ねぎ しめじ 河内晩柑	パン	油	
12	厚焼き玉子 五色納豆 美たくさん汁	卵 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	ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう		
15	鶏のから揚げ 梅かつおあえ 青菜のスープ	鶏肉 かつお節 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	梅 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん でんぷん	油 ごま	
16	アスパラの炒め物 みそけんちん汁 パナナ	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	アスパラガス 人参	玉ねぎ しょうが ごぼう ねぎ こんにやく パナナ	ごはん 緑豆春雨	油	
17	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」「青大豆」を使っています。							
18	カレーライス ビーンズサラダ 福神漬	豚肉 青大豆 ひよこ豆 ロースハム	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 大根	ごはん 玄米 じゃがいも カレールーフ	バター 油	
19	キャベツメンチカツ ふきの炒り煮 親子汁	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 卵	牛乳	人参 さやえんどう	キャベツ ふき こんにやく 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 さとう 麩	油	
22	豚肉の生姜焼き丼 春雨の中華サラダ みそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが きゅうり もやし きくらげ キャベツ えのきたけ	ごはん 緑豆春雨 さとう	油 ごま油	
23	じゃが豚キムチ 米粉めんのあえ物 韓国のに	豚肉 青大豆	牛乳 のり	人参	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ こんにやく きゅうり	ごはん じゃがいも さとう 米粉めん	ごま油	
24	しらすチャーハン 棒棒鶏 たまごスープ	油揚げ 鶏肉 みそ 卵 豆腐	牛乳 しらす干し	人参 万能ねぎ	切干大根 ねぎ 枝豆 もやし きゅうり 玉ねぎ	ごはん 麦 さとう でんぷん	ごま油 ごま	
25	えびカツバーガー チーズ入りサラダ コーンスープ	えび たら 鶏肉	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 パン粉	油	
26	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」「おかひじき」を使っています。							
29	いわしの梅塩油煮 おかひじきのからしあえ 減塩豚汁	いわし 豚肉 みそ	牛乳	おかひじき 人参	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま油	
30	麻婆春雨丼 いらたま汁 型抜きチーズ	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 チーズ	人参 いら	だけのこ ねぎ 干しいたけ クリンビース しょうが	ごはん 緑豆春雨 でんぷん	油 ごま油	
31	鶏肉とじゃがいものピリ辛煮 ツナサラダ 味付けのり	鶏肉 みそ ツナ	牛乳 のり	人参 さやいんげん	ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	
31	ドリア風ライス 海藻サラダ ミニゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム わかめ 茎わかめ 昆布	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ごはん 米粉 ゼリー	バター ごま油	

☆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

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。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、後に子ども達の健やかな成長を願う行事になったといわれています。この日は、「こいのぼり」や「かぶと」、「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。



旬の魚

かつお

かつおはサバ科の海水魚です。日本近海を回遊する魚で、4~6月ごろ北上するかつおを「上りがつお」といい、この時期に獲れる2kgぐらいの重さのものを特に「初がつお」といいます。さしみやたたきで食べたり、かつお節の原料となります。



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、葉は天ぷらなどの料理で食べられています。また、皮は細く切ってきんぴらにするなどおいしく食べることができます。皮が白い「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が特徴的です。栄養価にも優れた食べ物です。おかひじきは「山形おきたま 伝統野菜」の一つにもなっています。

こほんくいっく