

令和5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
1	肉そぼろ丼 白玉だんご汁 ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが グリーンピース 干し椎茸 ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん 白玉餅 ゼリー	
2	タンダーリーチキン 野菜炒め 豆腐スープ	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん 万能ねぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ	パン	油
6	さつまいもカレー ビーンズサラダ プリン	鶏肉 秘伝豆 ひよこ豆	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん さつまいも カレーうどん プリン	バター 油
7	野菜ミックス肉団子 菊入りおひたし 里芋とイカの煮物の りの佃煮	いか 鶏肉	牛乳 のり	人参 さやいんげん ほうれん草	大根 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 菊 キャベツ もやし	ごはん 里芋 パン粉	
8	合唱コンクール						
9	ボトフ カリフラワーのカレーサラダ ジャム	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ジャム	マヨネーズ
10	ボークシュウマイ 五目鉄火炒め もずくのすまし汁	豚肉 鶏肉 青大豆 みそ 豆腐	牛乳 もずく	人参	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	ごはん 小麦粉	ごま油
13	ハンバーグ丼デミグラスソース のりしおポテト 野菜スープ	鶏肉 豚肉	牛乳 青のり	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン	ごはん ハヤシルウ じゃがいも	油
14	キムタクごはん 白菜と肉団子のスープ りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	白菜キムチ 大根 ねぎ 白菜 玉ねぎ しめじ りんご	ごはん 玄米	ごま油
15	鶏肉のさっぱり煮 五色和え みそかきたま汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 万能ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし コーン	ごはん 砂糖 でんぷん	油
16	だっぶりイカカツ 春雨の中華あえ さつまいものみそ汁 味付けのり	いか みそ ロースハム 生揚げ	牛乳 のり	人参	もやし きゅうり ねぎ	ごはん でんぷん パン粉 緑豆春雨 さつまいも	油 ごま油
17	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	豚肉と大根のピリ辛煮 おひたし	豚肉 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	大根 こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん	
20	オール米沢給食 (食育の日献立) : 米沢市産の「天元豚」「野菜」「きくらげ」「館山りんご」を使っています。						
月	米沢産豚と館山りんごソーテー丼 米沢産野菜スープ	豚肉	牛乳		りんご しょうが にんにく ねぎ キャベツ 白菜 大根 きくらげ	ごはん 砂糖	油
21	春巻き ツナとキャベツの和え物 中華スープ	豚肉 ツナ	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし たけのこ 干し椎茸 ねぎ	ごはん 小麦粉	ごま油
22	チキンライス オムレツ コーンスープ	鶏肉 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン	ごはん 麦	バター
24	11月24日は「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食・日本人の伝統的な食文化を味わう給食です。						
金	さばの立田揚げ 大根の炒り煮 おすいもの	さば さつま揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 三つ葉	大根 こんにゃく ゆず まいだけ	ごはん でんぷん 砂糖	油
27	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「豚肉」「キャベツ」を使っています。						
月	おでん しょうが和え 大根葉ふりかけ	豚肉 ちくわ 揚げボール かつお節 かまぼこ	牛乳 昆布	人参 大根葉	大根 こんにゃく きゅうり キャベツ もやし しょうが	ごはん 砂糖 ごま	
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。						
火	いわしのごま味噌煮 切昆布煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁	いわし みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 ごま	油
29	ブルコギ風丼 卵スープ ラフランス	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 なら 万能ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく ラフランス	ごはん 緑豆春雨 砂糖 でんぷん	ごま油
30	米粉の白菜シチュー 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム わかめ 茎わかめ 昆布	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 しめじ もやし きゅうり	パン 米粉 じゃがいも	バター ごま油

11月8日は【いい歯の日】
かむことの効果
 ①肥満予防 ②虫歯予防
 ③消化吸収アップ
 ④脳を活性化して記憶力アップ



「オール米沢給食」
 米沢市で生産された食材を味わいます

20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・米沢鯉)の他にも、たくさん
 の食べ物があります。

20日の給食で使われる
 米沢市産の食材 (予定)



米 (はえぬぎ)
 天元豚

米沢の味ABC
 A 館山りんご



キャベツ 大根
 白菜 きくらげ

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
 を感じることができます。
 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
 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。



山形のブランド米



毎月28日は
 【つや姫の日】
 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、磨立つ「白さ」「つ
 や」「甘味」が特徴です。
 山形「つや姫」「雪若丸」ブランド
 化戦略推進本部(本部長・吉村美生子
 知事)は毎月28日を「つや姫の日」に
 制定しました。(「つ」を英語の
 「two」、「や」を「/」に読み換え
 ます。)