



令和5年度 献立予定表

米沢市立第四中学校

献立名									一 口 メ モ	
1		ぶりの揚げ煮 磯辺あえ 玉ねぎのみそ汁	ぶり 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん 砂糖	油	学校給食の歴史 日本の学校給食は、鶴岡市に あった忠愛小学校において、貧し い子どもたちを救うために提供さ れたことが始まりとされています。 献立の移り変わりを見てみま しょう。	
4		【郷土料理 冷や汁】 家常豆腐丼 冷や汁 もやしのスープ	豚肉 生揚げ みそ うち豆 高野豆腐 貝柱 ベーコン	牛乳	人参 にら ほうれん草 万能ねぎ	ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干しいだけ キャベツ えのき	ごはん でんぶん	ごま油		
5	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「生鯉」「キャベツ」を使用しています									
6		【米沢の味 C】 鯉のピリ辛ソース 浅漬け じゃがいものみそ汁	鯉 油揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ	ごはん じゃがいも でんぶん	油		
7		【米沢の味 B】 野菜たっぷり米沢牛ビビンバ丼 わかめスープ はちみつゆずゼリー	牛肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	切干大根 もやし 白菜キムチ ねぎ にんにく ゼリー	ごはん 砂糖	ごま ごま油		
8		【米沢の味 A】 チリコンカン ラビオリスープ 館山りんご	豚肉 ベーコン 青畑豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ 白菜 にんにく りんご	パン 小麦粉	油	明治22年（132年前）  おにぎり 塩ざけ 青菜の漬物 ↓ 昭和27年（69年前）  コッペパン 脱脂粉乳 ジャム 鯨肉の竜田揚げ せんキャベツ ↓ 昭和52年（44年前）  カレーライス 牛乳 漬物 スープ パナナ ↓ 現在の給食 	
8	「米沢地域有機農業推進協議会」様より有機栽培米（つや姫）を寄贈していただきます。									
9		【給食始まりの献立】 有機米ごはん 鮭の塩焼き 煮びたし なめこ汁	鮭 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 かえり煮干し	青菜 小松菜 人参	白菜 ねぎ なめこ	ごはん	油		
11		チキンチキンれんこん 大根の和え物 わかめとねぎのみそ汁	鶏肉 ロースハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 水菜	れんこん 大根 きゅうり ねぎ しめじ	ごはん でんぶん 玄米 砂糖	油		
12		いかのスタミナ炒め丼 豆腐のスープ ヨーグルト	いか 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 万能ねぎ	キャベツ 玉ねぎ コーン しょうが にんにく	ごはん でんぶん	油		
13		チキンカレーライス ツナと春菊のあえもの 福神漬け	鶏肉 ツナ 青畑豆	牛乳	人参 春菊	玉ねぎ キャベツ にんにく 大根 きゅうり	ごはん じゃがいも カレールウ	バター ごま ごま油	現在の給食 	
14		焼きビーフン ユイミータン キャラメルクリーム	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン 万能ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン 干しいだけ しょうが	パン ビーフン でんぶん キャラメルクリーム	油		
15		豚キムチ丼 みだくさん汁 みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	白菜キムチ 白菜 ねぎ ごぼう しょうが にんにく 大根 こんにゃく みかん	ごはん 砂糖	ごま ごま油		
18		白身魚フライ 雪菜のおかかあえ みそかきたま汁	ホキ かつお節 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 万能ねぎ	雪菜 もやし キャベツ えのきたけ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぶん	油		地産地消コーナー ねぎ  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。
19	やまがた子ども食育スローガン：一日3食しっかり食べよう 食育の日献立：地産地消「豚肉」「キャベツ」を使用しています									
20		大根のそぼろ煮 じゃこサラダ スティック納豆	豚肉 生揚げ 納豆	牛乳 ちりめん	人参 さやいんげん ほうれん草	大根 玉ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん	ごま油 ごま		
21		笹かまの磯辺揚げ ひじきの煮物 減塩豚汁	笹かまぼこ 豚肉 うち豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 青のり	人参	こんにゃく しめじ ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉	ごま油 油		
22		肉キャベ丼 あずきかぼちゃ もずくのみそ汁	豚肉 みそ 豆腐 小豆	牛乳 もずく	人参 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが えのき	ごはん 麦 砂糖	油		
22		チキンドリア風ライス もみの木サラダ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	ごはん 米粉 クリスマスケーキ	バター 油	1日に2～3個食べれば必要な ビタミンC量とれるみかんは、 手で皮をむくだけで簡単に食べ ることができます。旬のおいしい時 期、大いに食べましょう。	

☆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

給食記念（感謝）週間

ごはんウィーク