



令和5年度 献立予定表

米沢市立第四中学校

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 種類

☆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								一口メモ	
5		弁当の日							
金	9	豚丼 七草すいとん 豆乳パンナコッタ	豚肉 秘伝豆 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 せり	玉ねぎ 大根 かぶ こんにゃく 白菜 しょうが	ごはん すいとん 砂糖	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、料理を事前につけ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。 	
火	10	筑前煮 おひたし 田作り	鶏肉 かまぼこ	牛乳 かえり煮干	人参 ほうれん草 さやえんどう	ごぼう だけのこ こんにゃく れんこん キャベツ きゅうり 干し椎茸	ごはん じゃがいも 砂糖		
水	11	エビカツバーガー ドレッシングサラダ わかめスープ りんご	えび たら	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン もやし ねぎ りんご	パン パン粉		
木	12	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」「白菜」を使っています。							
金	15	キムチ鍋 厚焼玉子 浅漬け	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 なら	白菜キムチ 白菜 大根 豆もやし ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん 玄米 砂糖 でんぷん	地産地消コーナー 	
火	16	豚の生姜焼丼 キャベツのみそ汁 きんとん	豚肉 生揚げ みそ 金時豆	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが キャベツ しめじ	ごはん 砂糖 さつまいも		
水	17	冬野菜のカレー フルーツポンチ 福神漬	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 れんこん 白菜 にんにく しょうが きゅうり パイナップル みかん パナナ ぶどう りんご	ごはん カレールウ ゼリー		
木	18	米沢有機農業産地づくり推進協議会 様より 有機栽培米を寄贈していただきます。							
金	19	塩麴からあげ 大根の炒り煮 いももち汁	鶏肉 豚肉 さつまいも	牛乳	人参 さやいんげん 万能ねぎ	大根 こんにゃく ごぼう しめじ	ごはん でんぷん じゃがいも 砂糖	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、冬の間に栽培されます。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。	
火	20	たらのみそ鍋 ツナサラダ ぶりかけ みかん	たら 鶏肉 豆腐 ツナ みそ	牛乳	人参 春菊	白菜 ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり みかん	ごはん マロニー		
水	21	ひじきごはん きのこしゅうまい しょうが和え みそけんちん汁	豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参	干し椎茸 むき豆 キャベツ きゅうり しょうが 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ 玉ねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 でんぷん		
木	22	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」「なめこ」を使っています。							
金	23	いかの竜田揚げ 米粉麺の中華和え なめこ汁	いか ロースハム 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ なめこ ねぎ	ごはん 米粉麺 でんぷん	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(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。	
火	24	カレーピラフ たまごスープ りんご	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース りんご	ごはん でんぷん 麦		
水	25	手巻き納豆ごはん えびと大豆の甘辛煮 豚汁	納豆 えび 青豆 ちくわ 豚肉 みそ	牛乳 のり	人参	大根 ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも		
木	26	ウインナー 白菜ミネストローネ ジャム	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布	人参 トマト	きゅうり もやし 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム セロリ にんにく	パン マカロニ ジャム	29日は受験生 応援メニューです！ とんかつ…勝つ よろこんぶサラダ…喜ぶ つうかスープ…通過 進路実現に向けて 頑張ってください！ 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。	
金	29	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。							
火	30	とんかつ よろこんぶサラダ つうかスープ（中華スープ）	豚肉 豆腐 ロースハム 鯉節 なるこ	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ねぎ	ごはん パン粉		
水	31	いわしのごまみそ煮 おにあい すまし汁	いわし みそ 油揚げ うち豆 ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 茎たち干し 万能ねぎ	大根 こんにゃく 干し椎茸	ごはん 砂糖		
木	31	弁当の日（私立高校入試・1，2年スキー教室のため）							