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 木		弁当の日（私立高校入試のため）						
2 金		弁当の日（私立高校入試のため）						
5 月		にしん昆布煮　ラーメンサラダ ピリ辛中華スープ	にしん ロースハム 豚肉　みそ	牛乳　昆布	人参 チンゲン菜	キャベツ　にんにく きゅうり　コーン たけのこ　きくらげ 干ししいたけ　ねぎ	ごはん 中華麺 砂糖	ごま油
6 火		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「豆もやし」「大根」を使っています。						
		れんこんしゅうまい 豆もやしのピリ辛ごま和え どんがら汁　ふりかけ	豚肉　鶏肉 たら　豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	玉ねぎ　れんこん 豆もやし　ねぎ キャベツ　大根	ごはん 小麦粉	ごま
7 水	玄米入り	豚キムチ丼 ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	人参 万能ねぎ	白菜キムチ キャベツ　しょうが にんにく　ねぎ もやし 干ししいたけ	ごはん　玄米 ワンタン 砂糖　ゼリー	ごま油 ごま
8 木	食パン	豆豆シチュー ドレッシングサラダ　ネーブル	ベーコン　大豆 鶏肉　大福豆 秘伝豆　金時豆 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ　ネーブル マッシュルーム キャベツ　きゅうり	パン　米粉 じゃがいも	バター 油
9 金		【米沢有機農業産地づくり推進協議会】　様　より**米沢産**有機大豆を加工したみそを寄贈していただきます						
		鶏のから揚げ 野菜と油揚げのからし和え 大根の有機大豆みそ汁	鶏肉 油揚げ　みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ　大根 ねぎ　しめじ	ごはん でんぷん 砂糖	油
13 火		ショウロンポウ　おかか和え 石狩汁　のりの佃煮 チョコレートクレープ	豚肉　みそ かつお節 鮭　豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	キャベツ　きゅうり ねぎ　大根　玉ねぎ コーン　こんにゃく クレープ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	バター
14 水		弁当の日（１，２年スキー教室のため）						
15 水		チャーハン わかめスープ　ポンカン	焼豚 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	たけのこ 干ししいたけ 玉ねぎ　にんにく ねぎ　もやし ポンカン	ごはん	ごま ごま油
16 金		【米沢有機農業産地づくり推進協議会】　様　より**米沢産**有機大豆を加工したみそを寄贈していただきます						
		イカクリスピー　にしき和え 白菜の有機大豆みそ汁	いか　鶏肉 油揚げ うち豆　みそ	牛乳	人参	大根　きゅうり コーン　白菜	ごはん 砂糖 小麦粉	油
19 月		ひき肉カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬け	豚肉　大豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ　にんにく グリンピース　もも みかん　ラ・フランス りんご　バナナ きゅうり　大根	ごはん じゃがいも カレールウ	油
20 火		鶏肉と大根のピリ辛煮 五色和え　手作りふりかけ	鶏肉　生揚げ みそ　青畑豆 かつお節	牛乳 ちりめん 青のり	人参 さやいんげん	大根　こんにゃく しょうが　キャベツ きゅうり　コーン	ごはん 砂糖	ごま
21 水		春雨の五目炒め丼 酸辣湯　ミニいちごゼリー	豚肉　鶏肉 （牛肉） 卵　豆腐	牛乳	人参 万能ねぎ	キャベツ　もやし 干ししいたけ しょうが　たけのこ	ごはん 緑豆春雨 でんぷん ゼリー	油
22 木	コッペパン	白身魚フライ チーズ入りサラダ　青菜のスープ	ホキ	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり　玉ねぎ えのきたけ	パン パン粉 小麦粉	油
26 月		カラフルもずく丼 実だくさん汁　はるか	豚肉 生揚げ　みそ	牛乳 もずく	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ　コーン しょうが　ごぼう こんにゃく しめじ　はるか	ごはん でんぷん	油
27 火		おでん　春菊の和え物 味付けのり	豚肉　ちくわ ツナ さつま揚げ	牛乳 昆布　のり	人参 春菊	大根　こんにゃく キャベツ	ごはん	ごま
28 水	雪若丸	山形『つや姫』『雪若丸』ブランド化戦略　推進本部　様　より雪若丸の提供						
		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。						
		さわらの竜田揚げ れんこん入りカレーきんぴら なめこのすまし汁	さわら 青畑豆 豆腐　みそ	牛乳	人参	れんこん　ごぼう こんにゃく なめこ　ねぎ	ごはん でんぷん	油 ごま油
29 木	食パン	鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリー添え 野菜の塩バタースープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参　トマト ブロッコリー	玉ねぎ　セロリ キャベツ コーン	パン じゃがいも	オリーブ油 バター

ごはんウィーク

一　口　メ　モ

「節分」とは、季節の分かれ目の意味です。季節の始まりにあたる立春、立夏、立秋、立冬の前日は節分になりますが、現在は立春の前日だけをさすようになりました。節分の日には、炒った豆を神様にそなえた後、その豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまきます。この時まかれた豆を自分の年の数だけ、あるいは年の数プラス１個だけ食べ、一年の無病息災を願う風習があります。

地産地消コーナー

なめこ

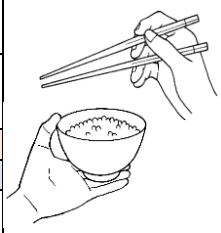
なめこは、ブナなどの樹木で栽培したり、おがくずの培地で栽培したりします。米沢市の給食では、1年を通して、米沢市で栽培されたなめこを使用しています。
なめこは、全体がぬめりでおおわれているのが特徴です。また、食物繊維を多く含んでいるので、おなかの調子を整えてくれます。

郷土料理コーナー

どんがら汁

庄内地方では、冬の時期にたら漁が盛んになります。1月から2月にとれる真だらを「寒だら」と呼び、様々な料理にして食べられています。
どんがら汁は、寒だらの身と骨をぶつ切りにし、内臓も鍋に入れて煮込みます。魚を余すことなく丸ごと食べる漁師料理として、古くから伝えられてきました。毎年1月には、鶴岡市や酒田市など庄内の各地域で”寒だらまつり”が行われ、どんがら汁がふるまわれます。

正しく持ちましょう！



はしや茶わんを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。