



令和4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

☆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

一口メモ

お弁当の日

お弁当の日

お弁当の日

給食の準備

給食当番の人は、給食にほ
こりや髪の毛、つばなどが入
らないようにエプロン、マス
ク、ぼうしをきちんと付けま
しょう。
給食当番以外の人は、教室
の換気・机の整理整頓・衛生
面に気を付けて、気持ちよく
食事ができるように、食事を
する環境を整えましょう。



「ごはんウィーク」

今年度もごはん給食が毎日
続く1週間を『ごはんウィー
ク』として取り組みます。
ご家庭でも、ごはんを中心
としたおかずをバランスよく
食べる「日本型食生活」を見
直してみましょう。
学校給食で毎日提供してい
るごはんは、米沢市内で栽培
された「はえぬぎ」という品
種のお米です。



地産地消コーナー

茎たち

『茎たち』は、雪の中で
じっと春が来るのを待ち、雪
が消えて春が訪れると、畑の
中で一番目に覚めます。
ハウス栽培や、流通が思う
ようにいかなかった時代か
ら、春を知らせる最初の野菜
でした。
食物繊維、カルシウム、β
ーカロテン、鉄分、ビタミン
などが豊富な緑黄色野菜で、
ビタミンやミネラルなどはほ
うれん草や、小松菜よりも豊
富な春の野菜です。
また、茎たちをゆでて天日
干しにした『茎立ち干し』
は、冬の間の貴重な食糧とし
て昔から食べられてきまし
た。『茎立ち干しの煮物』は
米沢市の郷土料理です。



両会総会のためお弁当の日

食育スローガン: 1日3食しっかり食べよう 食育の日献立「豚肉」「青豆」を使っています。

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「豚肉」「青豆」を使っています。

ごはんウィーク