



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 kcal	中学校の熱量 kcal
1水	ごはん	焼きギョーザ (○ギョーザ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ	604	
		ピーマン炒め (○とりにく ○ピーマン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりからスープ しお こしょう しょうゆ) 豆腐スープ (○とうふ ●だいこん ○わかめ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりからスープ さけ しお こしょう)	733	
2木	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢あん (○とうふハンバーグ[やまいも] ○あぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう す ○かたくりこ)	678	
		ナムル (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう) 根菜汁 (○とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	772	
3金	ごはん	ホイコーロー (○ぶたにく しお こしょう さけ ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ○みそ げんえんとりからスープ)	627	
		豆まめサラダ (○あおだいず ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) ○さとう さけ しょうゆ ○かたくりこ) わかめのみそ汁 (○わかめ ○やきふ ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし ○みそ)	755	
6月	ごはん	かぼちゃ豆乳コロッケ (○かぼちゃとうにゅうコロッケ [ほうれんそう、だいこん、こまつな] ○あぶら) ……小袋減塩ソース	758	
		ポークカレー (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) 果物 (●りんご)	873	
7火	ごはん	県産ワラサの照り揚げ (○ワラサ ○かたくりこ ○あぶら しょうゆ さけ みりん ○さとう)	717	
		ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	807	
8水	ごはん	なつとう (○けんさんだいずなつとう) ……小袋減塩しょうゆ	620	
		豚キムチ (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら しょうゆ) 大根汁 (●だいこん ○なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) げんえんとりからスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ)	749	
9木	ごはん	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわの磯辺揚げ ○あぶら)	651	
		だいこんのそぼろ煮 (○ぶたひき ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●グリーンピース しょうゆ ●しょうが さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) もやしのみそ汁 (●もやし ●なまあげ ●えのきたけ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	752	
10金	米粉パン	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校 1~2年生 1ケ、小学校 3年生以上・中学校 2ケ	569	
		ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) まめまめトマトスープ (○だいず ○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●トマト ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう ○さとう)	693	
13月	ごはん	焼魚 (○ほっけ)	575	
		大根炒り (○とりにく ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ ○かたくりこ) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○あぶらあげ ●はくさい ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	689	
14火	ソフト麺	野菜コロッケ (○やさいコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	753	
		ミートソース (○とりひき ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース ○さとう しお) 大根入りわかめスープ (○わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお こしょう) げんえんやさいパイオン こしょう)	1042	
15水	ごはん	八宝菜 (○ぶたにく ●はくさい ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●にんにく ●しょうが ○あぶら しょうゆ さけ げんえんとりからスープ)	574	
		ごまあえ (●だいこん ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん) オイスターソース しお こしょう ○かたくりこ) コロコロスープ (○とり肉団子 ○じゃがいも ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	688	
16木	ごはん	あじフライ (○あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	665	
		ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ○あぶらあげ ○わかめ ●えのきたけ ○さば・イワシぶし ○みそ)	792	
17金	食パン	デミハンバーグ (○ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース みりん ○さとう)	610	
		フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) コーンポタージュ (●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン 28品目不使用シチュールウ[乳ナシ] ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	777	
20月	ごはん	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	662	
		からしあえ (●だいこん ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ○あぶらあげ ○さば・イワシぶし ○みそ)	752	
21火	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなつとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ	599	
		じゃがいものカレー炒め (○とりひき ●じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○あぶら カレーこ げんえんとりからスープ しょうゆ しお こしょう) 蕎麦のみそ汁 (○やきふ ●だいこん ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	721	
22水	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま)	642	
		マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 春雨スープ (○はるさめ ●なると ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	777	
23木	ごはん	かんぱちフライ (○かんぱちのカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ……小・中学校 2ケ	700	
		マーボー豆腐 (○とうふ ○とりひき ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○みそ げんえんとりからスープ) 海藻サラダ (○かいそうミックス ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) トウバンジャン さけ ○かたくりこ)	810	

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海藻には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

12月 ~感謝の気持ちをもって 食事をしよう~

今年一年は気温の変化が大きくな年でした。天気が不安定だと、野菜や魚が弱ってしまったり、たくさんとることが難しくなったりします。

あたりまえに食べられるということは、すごいことです。命に「いただきます」をして、食べ物を大事にしましょう。

県産の魚「ワラサ」って?

12月7日の献立に登場する「ワラサ」は、「出世魚」として有名です。成長するにつれて「ワカシ」→「イナダ」→「ワラサ」→「ブリ」と名前が変わります。関西や他の地域では、また別の呼び方をするそうです。「ブリ」と比べてどんなちがいがあるか、味わってみてください。

大富小学校作成献立

【テーマ】
「赤・黄・緑の食べ物」がそろった献立

※【五大栄養素】がそろっていて、野菜もたくさん入っています。元気がわいてくる献立です!

大富中学校作成献立

【テーマ】
「食物繊維」が多くとれる献立

※キャベツ、たけのこ、にんじん、わかめと食物繊維の多い食材を取り入れた「中華」の献立です。

今日の献立から

3日(金): 大富中学校作成献立
6(月)~10日(金): 地産地消ウィーク
7日(火): 「食育の日」県産魚ワラサ
…山形県産水産物の学校給食提供事業
15日(水): 大富小学校作成献立

今日の地産地消

東根産…米 (はえぬぎ)
山形県産…ワラサ、大根、ねぎ、はくさい、ぶなしめじ、マッシュルーム、えのきたけ、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、焼き豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆、りんご、豚肉、キャベツ (地産地消ウィークのみ)