

給食だより

令和6年5月号
山形市学校給食センター
第407号

正しくできていますか？

給食の身じたく・手洗い

かみけの毛が出ないようにぼうし帽子をかぶろう



マスクをきちんとつけよう



つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

わるい例



せいけつな白衣を着よう

ハンカチを持とう

給食当番は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしいせいけつな身じたくをしているかどうか確認しましょう。



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手をしっかり洗い、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

石けんを使った手洗い



洗ったあとはハンカチなどで手をふこう

ひらや髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいることもあります。手洗いのあとに髪の毛や服をさわったら、手洗いの効果がありません。手洗いのあとは清潔なハンカチなどでふきましょう。



5月 中学校献立表

第595号
山形市学校給食献立作成委員会
山形市学校給食センター TEL644-4325

給食当番	週番	中B	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	おもなざいりょう				
					かや熱のものになる	血やにくになる	体の調子をととのえる		
1 班	C 班	1 (水)	ごはん わかたけ汁 たこメンチ 野菜のオイスターソース炒め	759 29.5 21.5 3	でんぶん さとう 油 ごはん	豆腐 わかめ 豚肉 とり肉 牛乳 たこ	しょうが たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 白菜 干しいたけ		
		2 (木)	ごはん わかめ入り豆腐スープ シューマイ (2個) ナムル ふりかけ (穀物) あまなつかん	768 28.2 22 2.9	でんぶん さとう ごま 油 ごはん ふりかけ	豆腐 わかめ 豚肉 牛乳 シューマイ	にんじん ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし 干しいたけ あまなつかん		
	C 班	7 (火)	ごはん 庄内ふのみそ汁 れんこんとえび寄せ揚げ 豚丼	776 31.5 22.5 2.8	ふ ごんにやく ごはん	豆腐 豚肉 牛乳 みそ えび	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ しめじ れんこん		
		8 (水)	ごはん 中華スープ チーズチキン大葉巻き 梓三糸 (パンサンズー)	753 24.3 22.2 2.4	はるさめ さとう 油 ごはん	わかめ 豚肉 牛乳 チーズチキン大葉巻	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし 干しいたけ		
2 班	A 班	9 (木)	ごはん わらび汁 豆腐ハンバーグ すき昆布の煮物	752 26.6 24.6 3	ごんにやく でんぶん さとう 油 ごはん	生揚げ 昆布 ちくわ 豚肉 牛乳 みそ 豆腐ハンバーグ	にんじん ねぎ みず わらび しめじ		
		10 (金)	ごはん ★ビーフカレー 焼きかまチーズ ゆでブロッコリー ごまドレッシング	818 29 22.9 3.1	じゃがいも 油 カレールウ ごはん ドレッシング	牛肉 牛乳 粉乳 チーズ 焼きかまチーズ	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく		
		13 (月)	こめ粉コッペパン ★クリームスープ 白ごまフランクソースかけ 小松菜とツナのソテー	815 32.5 30.5 4.4	でんぶん さとう こめ粉コッペパン カレーソース	まぐろ とり肉 牛乳 粉乳 生クリーム 白ごまフランク	キャベツ 小松菜 玉ねぎ とうもろこし にんじん トマト		
		14 (火)	二中デー (午前3時間給食なし)						
		15 (水)	3年生修学旅行、1年生校外学習 (2年生弁当日)						
		16 (木)	3年生修学旅行 (1, 2年生弁当日)						
		17 (金)	3年生修学旅行 (1, 2年生弁当日)						
2 班	A 班	20 (月)	ごはん わかめときのこのスープ いかフライソースかけ 肉じゃが	755 25.3 19 3	じゃがいも さとう 油 ごはん	わかめ 豚肉 とり肉 牛乳 いか	枝豆 キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 干しいたけ		
		21 (火)	ごはん 牛肉とたけのこの煮物 彩り厚焼たまご 華風ひたし	769 27.6 24.5 2.8	ごんにやく さとう 油 ごはん	牛肉 牛乳 たまご	さやいんげん キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし		
		22 (水)	ごはん きのこ汁 あじフライソースかけ 凍り豆腐の煮物	767 30.5 22.3 2.9	ごんにやく さとう 油 ごはん	豆腐 凍り豆腐 ちくわ 豚肉 とり肉 牛乳 あじ	さやいんげん ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ しめじ なめこ		
		23 (木)	ごはん 豚汁 メンチカツ 野菜の磯香あえ	753 25.1 21.9 2.6	ごんにやく じゃがいも 油 ごはん	豆腐 油揚げ のり 豚肉 牛乳 みそ メンチカツ	ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草 もやし		
		24 (金)	ごはん みそけんちん汁 さけフライソースかけ わらびの煮物	752 28.9 21.2 3	ごんにやく さとう 油 ごはん	豆腐 油揚げ さつま揚げ 豚肉 牛乳 みそ さけ	小松菜 大根葉 にんじん 白菜 わらび		
1 班	B 班	27 (月)	こめ粉食パン ミネストローネ かぼちゃコロッケ 海藻サラダ 青じそドレッシング いちごジャム	798 25.2 24.7 4.7	マカロニ じゃがいも 油 こめ粉食パン ジャム	海藻 とり肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー もやし かぼちゃ		
		28 (火)	ごはん とり団子のスープ かにシューマイ ★ルーローハン	761 30.1 20.1 3.4	じゃがいも でんぶん さとう ごはん	豚挽肉 肉団子 牛乳 かにシューマイ	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ		
		29 (水)	ごはん ならたま汁 めばる塩こうじ焼き 豚肉と野菜のみそ炒め	751 34.6 21 3.2	でんぶん 油 ごはん	豆腐 豚もも肉 とり肉 卵 牛乳 みそ めばる	キャベツ 玉ねぎ にら にんじん		
		30 (木)	ごはん じゃがいものみそ汁 チキンカツソースかけ 野菜のごまあえ 納豆 しょうゆ小袋	757 31.9 19.6 2.7	じゃがいも さとう ごま 油 ごはん	油揚げ 納豆 わかめ 牛乳 みそ とり肉	ねぎ ほうれん草 もやし		
		31 (金)	ごはん 青梗菜のスープ ハンバーグ 照焼きソース マカロニサラダ	786 24 26.4 2.8	マカロニ でんぶん さとう マヨネーズ ごはん	豆腐 とり肉 牛乳 ハンバーグ	キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん えのきたけ 干しいたけ		

※太字は山形県産、山形市産の食材です。
※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。

※主食のエネルギーは、ごはん357kcal、パン368kcalです。
★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。



今月の地場産品を紹介するべこ!

食材の中で、太字が地場産品べこ!

<県産品>

牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 生揚げ 油揚げ えのきたけ わらび
納豆 なめこ にら

<市産品>

ごはん(はえぬき一等米) こめ粉コッペパン こめ粉食パン
もやし きゅうり 小松菜 大根葉

※年間を通して100%地場産は、
★ 生卵 大豆製品 まいど べこ!

新製品のアレルギー (表示義務・推奨の28品目) 情報

「かしわもち」に含まれるアレルゲンはありません。
「とり照焼き」に含まれるアレルゲンは鶏肉、小麦、大豆です。
「いかフライ」に含まれるアレルゲンはいか、小麦、大豆です

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品名でもお知らせします。

