


日	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます ★統一献立 ◎新しい献立 卒業おめでと献立は倍額です	材料名と体でのほたらき							エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
		熱や力になるもの(ぎいろ)		体をつくるもの(あか)		体の調子をとのえるもの(みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
2月	麦ごはん・白菜のみそ汁・ピビンパ 笹かまぼこ・お米のムース	ごはん おおむぎ さとう みずあめ こめこ	ごま	なまあげ みそ ぶたにく たまご ささかまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい・ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし	695 823	
★3月	【ひなまつり献立】 ちらし寿司・すまし汁・スパゲティサラダ ひら開きエビフライ・ひなあられ	ごはん スパゲティ パンこ・でんぶん さとう・こむぎこ みずあめ・こめこ	マヨネーズ あぶら	とうふ はんぺん ハム たまご えび	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	えのきだけ・ねぎ キャベツ・きゅうり たけのこ・れんこん かんぴょう しいたけ	657 769	
4月	ごはん・春雨スープ まぐろのピーナッツ炒め・信田煮	ごはん はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ピーナッツ	ぶたにく まぐろ あぶらあげ たまご ほっけ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン ほうれんそう	はくさい しいたけ ねぎ しょうが	632 757	
★5月	黒パン・コーンシチュー 海藻サラダ・オムレツ	パン くらざとう じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	ベーコン たまご	牛乳 チーズ わかめ・こんぶ くわわかめ あかつのまた しらすのり	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ	653 829	
★6月	ごはん・卵とわかめのスープ お揚げちりめんサラダ・肉団子和風あん(2個)	ごはん でんぶん さとう パンこ	あぶら	たまご とうふ だいたず ハム とりにく	牛乳 わかめ ちりめん	こまつな にんじん	はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	613 773	
9月	ごはん・マーボー豆腐 野菜ごま和え・海鮮パオス(小1個・中2個) アーモンド小魚	ごはん さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	ごまあぶら ごま アーモンド	とうふ ぶたにく・みそ たら ぶかひれ かに・だいす	牛乳 かたくちいわし	いら にんじん ほうれんそう	たけのこ・ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく	668 846	
★10月	ごはん・山菜汁 ◎切干とベーコンのソテー 白身魚フライ・ソース小袋	ごはん パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	なまあげ みそ ベーコン ホキ	牛乳	にんじん こまつな	わらび・ぜんまい たけのこ だいこん にんにく	626 762	
11月	ごはん・ごぼう汁・昆布の炒め煮 カレーメンチカツ・デコボン・ふりかけ	ごはん・さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく なまあげ あぶらあげ ぶたにく さば・かつお あじ たまご	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	しいたけ・ごぼう ねぎ・こんにやく テコボン・たまねぎ しょうが・にんにく	681 786	
12月	麦ごはん・ポークカレー あっづ浅漬け・あじフリッター(2個)・いちご(2個)	ごはん・おおむぎ カレールー じゃがいも こむぎこ・でんぶん さとう・こめこ	あぶら	ぶたにく あじ おきあみ	牛乳 チーズ あおさ	にんじん しそ	たまねぎ・りんご きゅうり・キャベツ いちご・だいこん なす・れんこん しょうが・なたまめ	734 875	
13月	【卒業おめでと献立】赤飯・ごま塩 ほたてのすまし汁・ビーンズサラダ 鶏肉の香草焼き・お祝いデザート	もちごめ・ごはん あずき さとう こむぎこ はちみつ	あぶら ごま	ほたて・とうふ だいたず とりにく たまご セラチン	牛乳 なまクリーム ヨーグルト かんてん	にんじん みつば パセリ	たけのこ だだちやめ キャベツ・きゅうり にんにく・たまねぎ レモン・いちご	740 897	
16月	ごはん・沢煮糰子 けんちん煮・さばみそ煮	ごはん さとう でんぶん	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ さば みそ	牛乳	にんじん みつば こまつな	ごぼう ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	616 739	
17月	わかめごはん・肉じゃが・キムチサラダ 春巻・いよかん	ごはん じゃがいも さとう・こむぎこ でんぶん はるさめ(小のみ)	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく もやし・キャベツ きゅうり・いよかん きくらげ・しいたけ たけのこ	598 742	
18月	ごはん・中華スープ・フレンチサラダ ハンバーグきのこソースがけ	ごはん さとう パンこ	あぶら	ぶたにく ハム とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ・ねぎ きくらげ・キャベツ きゅうり マッシュルーム しめじ・たまねぎ	605 747	

「少しだけ」のはずなのに～
 あなたが残した給食。
 全校分になると・・・




もう一口
 食べる努力をしてみよう!



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思ってしまった人はいませんか？あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

給食センターに
 もどってくる残菜は？
 一日で
 約100kg
 にもなります！
 給食センターでは、どうしたら
 残菜が少なくなるか考えながら、
 給食を作っています。



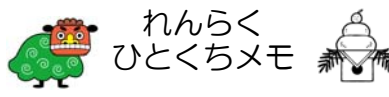
西棟 2月献立表

平成26年度2月 鶴岡市学校給食センター

日	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ★統一献立	材料名と体のはたらき						 れんらく ひとくちメモ	エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
		熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をととのえるもの (みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
★ 2月	【節分献立】ごはん・白菜のみそ汁・おから炒り いわししょうゆ煮・薫糖福豆	ごはん さとう・くろざとう こめこ こむぎこ でんぶん	あぶら	なまあげ みそ おから いわし だいず	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい ごぼう ねぎ しいたけ うめ	いわしの頭をヒラギの木にさして戸口におくと、鬼が嫌がって逃げていくと言われています。節分献立のいわしの梅しょうゆ煮を食べて、体の中の鬼も退治しましょう。	607 734
		ごはん・チンゲン菜のスープ えだまめ きりぼし 枝豆と切干のサラダ・フルーツゼリー ちくわの磯辺揚げ(低1個・他2個)	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	マヨネーズ ごま あぶら	とうふ まくろ たまご ちくわ	牛乳 あおのり チーズ	チンゲンサイ にんじん	ねぎ・しいたけ たけのこ・だいこん だだちゃめ きゅうり・りんご ぶどう・もも パイナップル	大根の保存食として考えられたものが切干大根です。日に当たって干すことで、生の大根よりもカルシウム・鉄・ビタミンB ₁ ・ビタミンB ₂ が多くなります。
★ 4水	麦ごはん・えのたまみそ汁 中華丼の具・安納芋焼き	ごはん おおむぎ でんぶん さとう さつまいも	ごまあぶら	たまご みそ ぶたにく ちくわ いか	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	えのきだけ ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	安納芋は、鹿児島県の種子島を代表とするさつまいもで、焼くとクリームのようなトロットとした食感になります。連絡…中華丼の具はごはんにかけて食べてください。	627 744
		レーズンパン・ピーフシチュー イタリアンサラダ・プレーンオムレツ いちご(2個)	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ぎゅうにく いか たまご	牛乳	にんじん	レーズン・たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん・きゅうり いちご	パンが日本に登場し注目されたのは明治23年頃です。レーズンパンのようなものはなく、その頃のパンは米の代用品として、醤油や味噌をつけて食べていたそうです。連絡…いちごのへたは食卓に入れて返してください。
6金	ごはん・さつまいも汁・野菜のカレーソテー れんこんメンチカツ・しそ味ひじき	ごはん さつまいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	なまあげ ぶたにく みそ ワインナー	牛乳 ひじき かんてん	にんじん こまつな	だいこん・れんこん ごぼう・たまねぎ ごぼう・ねぎ しいたけ・キャベツ とうもろこし	東京の小松川が原産の小松菜の旬は冬です。寒さにさらされるほど、甘みが増えて味が良くなります。ビタミン、カルシウム、鉄が多く、風邪予防の強い味方です。	695 844
		ごはん・大根おでん 県産米麺のカレー風味サラダ・甘塩ます焼き	ごはん さとう こめこめん	マヨネーズ あぶら	さつまいも うすらたまご ハム ます	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	中国や台湾ではビーフン、ベトナムではフォーなど、米粉を使った麺は様々な国で食べられています。給食の米麺は、茹でて冷やすともちりとした食感になります。
10火	ごはん・じゃがいものみそ汁 酢豚・信田煮	ごはん じゃがいも でんぶん さとう・こむぎこ はるさめ	あぶら	なまあげ みそ・たまご ぶたにく あぶらあげ ほっけ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン ほうれんそう	ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	酢豚のように、中華料理にはとろみのあるものが多いですが、そのとろみはでんぶんによるものです。じゃがいもが原料のでんぶんを片栗粉といいますが、でんぶんのとろみは料理を冷めにくくします。	644 805
		米粉パン・中華スープ・ポテトサラダ フランクフルト・いよかん しょう(小)ケチャップソース(中)ケチャップとマスタード	パン こめこ じゃがいも さとう	マヨネーズ	ぶたにく フランクフルト	牛乳 チーズ	にんじん	たけのこ もやし・ねぎ きゅうり とうもろこし いよかん	米粉パンは、鶴岡産のはえぬきを使用しています。香りが良く米の甘みがあるので、ジャムがなくてもおいしく食べられます。連絡…いよかんの皮は入ってきた袋に入れて返してください。
13金	ごはん・小松菜のみそ汁 ごもくごはんの具・チキンみそカツ	ごはん さとう パンこ こむぎこ こめこ・でんぶん	あぶら	なまあげ みそ あぶらあげ とりにく	牛乳	こまつな にんじん さやえんどう	えのきだけ こんにゃく しいたけ たけのこ	みその原料は大豆です。大豆のたんぱく質は消化吸収されにくいですが、発酵してみそになることで吸収しやすくなります。連絡…五目ごはんの具はごはんにかけて食べてください。	636 768
		ごはん・キムチ鍋・きんぴらごぼう だだちゃ豆コロッケ・バックソース	ごはん さとう じゃがいも パンこ・こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にら にんじん	こんにゃく だいこん はくさい・しょうが ごぼう・たまねぎ りんご・にんにく ねぎ・だだちゃめ	キムチの辛みは唐辛子です。唐辛子には体を温める効果があります。大根、白菜、ねぎなどの野菜がたっぷり入ったキムチ鍋で体を温め、寒さを吹き飛ばしましょう。
17火	ごはん・いかと里芋のうま煮 わかめと小松菜のナムル さんまみりん干し焼き	ごはん さといも さとう	ごま ごまあぶら	いか ぶたにく さんま	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく しょうが もやし・きゅうり にんにく	ナムルは韓国料理で「和え物」のことをいいます。韓国には「ナムルの味をみれば、嫁の料理の腕がわかる」ということわざがあるくらい、なじみの深い料理です。	604 731
		【朝三小希望献立】ゆかりごはん コーンと卵のスープ・キムチサラダ とりにくしょうが 鶏肉朝鮮焼き・カスタードプリン	ごはん でんぶん さとう みずあめ	ごま ごまあぶら	たまご とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん しそ	とうもろこし もやし はくさい きゅうり しょうが	大人気の「鶏肉の朝鮮焼き」は、給食で長年続いてきた歴史のあるメニューです。特製のタレには、砂糖、醤油、ごま油、しょうが、にんにく、唐辛子が入っています。
★ 19木	バターパン・わかめスープ・ナポリタン ハンバーグ・ボンカン	パン でんぶん スパゲティー パンこ さとう	あぶら マーガリン	とうふ ハム たまご ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン	ねぎ はくさい たまねぎ ボンカン	イタリアにあるナポリという港町はトマトの産地で有名ですが、ナポリタンは日本で考えられたパスタ料理です。連絡…ボンカンの皮は入ってきた袋に入れて返してください。	600 775
		ごはん・みそけんちん汁・ちくわサラダ ししゃものカレーフライ(低1個・他2個)	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ ちくわ	牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう・だいこん ねぎ・キャベツ きゅうり もやし	給食のししゃもは「カラフトししゃも」という種類です。頭から尻尾までまるごと食べられるカルシウムたっぷりの魚です。小さい骨があるのでよくかんで食べましょう。
★ 23月	ごはん・鶏肉と大根のうま煮 野菜アーモンド和え・春巻・ふりかけ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん はるさめ(小のみ)	アーモンド あぶら ごまあぶら	とりにく なまあげ ぶたにく	牛乳 こんぶ あおのり	にんじん ほうれんそう しそ	だいこん こんにゃく キャベツ・もやし たけのこ・しいたけ さくらげ たまねぎ(小のみ)	アーモンドは桃の仲間、ピンク色のきれいな花を咲かせます。アーモンドの実を食べられず、その中の種の部分を食べています。ビタミンEが豊富で食品の中で最も多く含まれています。	623 768
		ごはん・肉団子スープ・切り干しとひじきの煮物 さばごま焼き	ごはん はるさめ さとう パンこ でんぶん	あぶら ごま	あぶらあげ さば・みそ たまご ぶたにく とりにく	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ はくさい ねぎ・たまねぎ だいこん・しょうが こんにゃく	ごまは炒ると香ばしくなり、料理をさらにおいしくしてくれます。ビタミン、ミネラル、脂質が豊富に含まれていて、粒は小さいですが大きなパワーを持った食品です。
25水	炊き込みごはん・とん汁・中華サラダ かぼちゃコロッケ・ネーブルオレンジ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	ごまあぶら マーガリン	ぶたにく なまあげ みそ・ハム とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん・ごぼう ねぎ・こんにゃく きゅうり・もやし たけのこ・しいたけ ネーブルオレンジ	わかめは日本の沿岸に多い海藻です。深い海の岩の上に生え、波の荒いところで育つと、味や歯ごたえの良いわかめになります。連絡…ネーブルオレンジの皮は入ってきた袋に入れて返してください。	648 804
		麦ごはん・チキンカレー・コールスローサラダ ショウロンボウ(小1個・中2個)	ごはん・おおむぎ カレー じゃがいも こむぎこ さとう・でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	玉葱を切ると涙が出るのは「硫化アリル」という辛み成分の刺激によるものです。玉葱はよく炒めると辛みがおさえられて甘みが増します。それがカレーのうまみになります。
27金	梅ちりめんごはん・すまし汁 たらちりソース・ポテトオムレツ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	とうふ たら たまご とりにく	牛乳 しらす わかめ	にんじん こまつな しそ ほうれんそう	ねぎ・しいたけ たまねぎ・うめ しょうが にんにく グリーンピース	ちりめんはいわしの稚魚(子ども)で、ちりめんじゃこやしらすと呼ばれる小魚です。小魚は大きい魚と違い、まるごと食べられる良さがあります。	647 790

西棟 1月献立表

平成26年度1月 鶴岡市学校給食センター

日	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ★統一献立	材料名と体のはたらき							エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
		熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をととのえるもの (みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
7水	ゆかりごはん・小松菜のみそ汁・筑前煮 春巻・みかん	ごはん さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ちくわ とりにく ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん しそ	ねぎ・こんにやく だけのご・ごぼう きくらげ・れんこん しいたけ・たまねぎ キャベツ・みかん	こんにやくの成分の約97パーセントは水分で、栄養成分はグルコマンナンという食物せんいです。便秘の予防や改善、高血圧の予防などに効果があります。連絡…みかんの皮は入ってきた袋に入れて返してください。	609
									751
8木	小さい米粉パン・白菜のクリームスープ ごぼうサラダ・チキンナゲット(低1・他2個) ピーズチョコレート	パン こむぎこ さとう ごめこ でんぶん	あぶら ごま ココア	ベーコン まぐろ とりにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい とうもろこし マッシュルーム ごぼう・きゅうり グリーンピース	マッシュルームは、世界で最も多く栽培されているきのこです。ビタミンB群や食物せんいが多く、カロリーがとても低い食品です。	644
									790
9金	ごはん・大根のみそ汁 ピーナッツあえ・えびカツ・しそ味ひじき	ごはん さとう こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら ごま ピーナッツ	なまあげ みそ えび たまご	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん・ねぎ キャベツ・もやし たまねぎ	大根には、食べ物の消化を助けるジアスターゼが多く含まれています。胃や腸の働きをととのえて、胸やけや青もたれを改善してくれます。	677
									784
★13火	【七草献立】 ごはん・だだちゃ豆と切干のサラダ 白玉雑煮・カステラかまぼこ・ふりかけ	ごはん しらたま さとう でんぶん	マヨネーズ ごま	とりにく あぶらあげ まぐろ たら たまご かつおぶし	牛乳 のり	にんじん せり こまつな	ごぼう わらび だだちゃまめ だいこん きゅうり	いちがつ七日は春の七草(せり・なすな・ごきょう・ほこへら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)をいただくお祝い食べます。一年間病気をせずに、無事に暮らせることを祈って食べます。	676
									827
14水	ごはん・みちのく汁 三色そばろ・かぼちゃコロッケ	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら マーガリン	なまあげ みそ ぶたにく たまご	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん	なめこ こんにやく はくさい ねぎ しょうが	かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力を高めるの効果がります。	649
									794
15木	アーモンドパン・ぼかぼかスープ 焼きそば・野菜の包み蒸し(小1・中2個)	パン こむぎこ さとう でんぶん ちゅうかめん	アーモンド あぶら	とうふ ぶたにく えび・たら たまご たらちゅう	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン	だいこん・ねぎ キャベツ・もやし しょうが・えだまめ たまねぎ だけのご	ほうれん草には、貧血予防に効果のある鉄分や、皮膚の粘膜を強くしてくれるビタミンAが豊富です。鉄分には動物性たんぱく質、ビタミンAには油を組み合わせると吸収がよくなります。	594
									790
★16金	ごはん・肉じゃが・中華サラダ 鮭の竜田揚げ・みかん	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく ハム さけ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく きゅうり・もやし みかん	みかんには風邪を予防したり血管を丈夫に保つ働きをする「ビタミンC」がたっぷり含まれています。連絡…みかんの皮は入ってきた袋に入れて返してください。	634
									766
19月	ごはん・ワンタンスープ 野菜ごまあえ・ハンバーグ	ごはん ワンタン さとう パンこ	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にら ほうれんそう トマト	しいたけ ねぎ・たまねぎ だけのご キャベツ もやし	しいたけは、椎の木に多く育つところから「椎茸」と名付けられました。食物せんいが多く、血液中のコレステロールを下げる働きがあります。	601
									770
20火	ごはん・沢煮焼・さばみそ煮 揚げじゃがと芽ひじきの炒め煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ さば みそ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	ごぼう ねぎ だけのご しいたけ	さばなど背中が青い魚には「DHA」・「EPA」というあぶらが含まれています。このあぶらは、血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にします。	613
									739
21水	むぎごはん・ポークカレー 浅漬け・プレーンオムレツ・みかん	ごはん・さとう おむぎ カレー じゃがいも でんぶん	あぶら	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト しそ	たまねぎ・りんご きゅうり・キャベツ だいこん・なす れんこん・しょうが なたまめ・みかん	むぎごはんに含まれる大麦は、夏に良く飲む麦茶の原料にもなります。食物せんいが豊富で腸の掃除をします。連絡…みかんの皮は入ってきた袋に入れて返してください。	716
									873
★22木	パンズパン・卵とひじきの彩りスープ 県産米麺のコールスローサラダ ハムのチーズサンドフライ (小)ケチャップソース(中)ケチャップとマスタード	パン こむぎこ さとう でんぶん ごめこめん パンこ	あぶら	たまご ぶたにく とりにく ハム	牛乳 チーズ ひじき わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう トマト	しいたけ・ねぎ だけのご キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	海の野菜とも呼ばれるひじきには、骨を丈夫にするカルシウムや、貧血・疲れを予防する鉄分など、体に必要な栄養がたっぷり含まれています。	612
									801
★23金	【宮崎県のふるさと給食の日】ごはん みそけんちん汁・五目あらめ・チキン南蛮 タルタルソース	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら	とうふ みそ だいず さつまあげ とりにく	牛乳 あらめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく たまねぎ	あらめは海草の一種で、カルシウム・鉄・食物せんいを豊富に含みます。給食で使うあらめは「飛鳥産」です。去年に続き、宮崎県のチキン南蛮が登場します。タルタルソースをかけて食べてください。	701
									845
26月	ごはん・マーボー豆腐 わかめしょうががえ たこナゲット(小2・中3個)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ・いか たら たこ	牛乳 わかめ	にら トマト ほうれんそう	だけのご ねぎ にんにく しょうが きゅうり	わかめは「海の野菜」ともいわれ、日本人に不足しがちな「ビタミン」や「カルシウム」がたく含まれています。余分な塩分やコレステロールを体外に出してくれる働きがあります。	583
									728
27火	ごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁 ピピンパ・海鮮パオズ(低1・他2個) ネーブルオレンジ	ごはん・さとう でんぶん じゃがいも はるさめ こむぎこ	ごまあぶら	なまあげ みそ・かに ふかひれ ぶたにく たまご・たら	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ・しょうが にんにく ぜんまい もやし・たまねぎ だけのご・キャベツ	ネーブルオレンジなどの柑橘類の味を作り出しているのはクエン酸です。クエン酸は、血行をよくし筋肉にたまった疲労物質を取りのぞくに役立ちます。連絡…ネーブルオレンジの皮は入ってきた袋に入れて返してください。	671
									793
28水	【つや姫の日】 ごはん(つや姫)・すき焼き もやしナムル・さんまみりん干し焼き	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ ハム さんま	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく ねぎ・にんにく はくさい もやし・きゅうり しょうが	28日は「つや姫の日」。11月にもつや姫ごはんを実施しました。豊かな大地と太陽の恵みをいっぱい受けて育ったおいしいごはんを味わってください。	609
									750
29木	【三瀬小希望献立】わかめごはん コーンと卵のスープ・キムチサラダ 鶏肉の唐揚げ(2個)・はちみつパンゼリ	ごはん でんぶん さとう パンこ みずあめ はちみつ	あぶら ごま	たまご とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	とうもろこし もやし キャベツ きゅうり しょうが レモン	鶏肉は、たんぱく質が多く皮を除くと脂肪が少ないのが特徴です。また、ビタミンAが多く、目の健康に大きくかかわっています。勉強で疲れた目をビタミンAで守りましょう。	719
									816
★30金	ごはん・とん汁・ピーズサラダ にしん甘藷煮(小1・中2個)	ごはん じゃがいも さとう みずあめ	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ だいず にしん	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ・こんにやく だだちゃまめ キャベツ・きゅうり	給食では、鶴岡産大豆を使っています。大豆はたんぱく質が豊富な食品です。脂質・ミネラルなども豊富に含み、「畑の肉」ともいわれています。	603
									785

西棟 12月献立表

平成26年度12月 鶴岡市学校給食センター

日	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ★統一献立 ◎新しい献立 給食記念日特別献立は倍額になります。	材料名と体のはたらき						 れんらく ひとくちメモ	エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
		熱や力になるもの(ぎいろ)		体をつくるもの(あか)		体の調子をととのえるもの(みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
1月	むぎ 麦ごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁 やきいんげん・かいせんと 焼肉丼の具・海鮮パオズ(小1・中2個)・りんご	ごはん・こむぎこ おおむぎ じゃがいも さとう・はるさめ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく たら・かに ふかひれ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ・キャベツ にんにく・りんご ごぼう たまねぎ だけのこ	りんごに多く含まれるペクチンは、水に溶ける食物せんいで、ペクチンは果肉より皮に多く含まれ、腸の働きを活発にし消化吸収を助ける効果があります。連絡…焼き肉丼の具はごはんにかけて食べてください。	657 835
		★ 2火	ごはん・すき焼き ツナとキャベツの和えもの コーンコロッセ・パックソース・みかん	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ まぐろ	牛乳	にんじん	こんにゃく ねぎ はくさい キャベツ きゅうり・みかん とうもろこし
3水	ごはん・たまごわかめのスープ ポテトサラダ・鶏肉のレモン風味揚げ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ	たまご とうふ ハム とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり とうもろこし はくさい レモン	鶏肉は、高たんぱく・低脂肪と栄養価のとても優れた食品です。皮や骨の周りには、皮膚や髪に材料になる「コラーゲン」がたっぷり含まれています。	664 841
		4木	こめ 米粉ナン・春雨スープ キーマカレー・かぼちゃオムレツ	こめ こむぎこ さとう はるさめ でんぶん	あぶら	ぶたにく たまご とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	はくさい しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく
★ 5金	ごはん・小松菜とぶのみそ汁・オレンジゼリー きりぼしだいこん 切干大根の煮付け・ミートボール(小2・中3個)	ごはん ぶ さとう パンこ でんぶん	あぶら ごま	とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん トマト	ねぎ・みかん だいこん しいたけ たまねぎ しょうが	切干大根は生の大根を干した保存食です。干すことにより、歯ごたえがでます。食物せんい・カルシウム・鉄・ビタミン類が豊富になります。よくかんで食べましょう。	606 749
		8月	ごはん・けんちん汁 わかめのキムチサラダ ハンバーグきのこソースかけ	ごはん さとう パンこ さとう	あぶら ごま	なまあげ とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん トマト	ごぼう・たまねぎ だいこん ねぎ はくさい きゅうり マッシュルーム エリンギ
9火	ごはん・大根のみそ汁 まぐろピーナッツ和え・ふりかけ えび入りほうれん草シュウマイ(小2・中3個)	ごはん でんぶん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ピーナッツ ごま	なまあげ みそ・まぐろ えび たら	牛乳 のり	ピーマン にんじん しそ ほうれん草	だいこん ねぎ しょうが たまねぎ うめ	大根には体を温める働きがあるので、おでんや煮物には欠かせない野菜です。また、ビタミンCやジアスターゼという消化酵素も含まれ、栄養面でも優れています。	656 818
		10水	【大黒様の御歳夜献立】 豆ごはん・ご汁・切干大根のナムル からあ ハタハタ唐揚げ(低1・他2個)・りんご	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	だいす なまあげ みそ ハム ハタハタ	牛乳	にんじん ほうれん草	庄内地方では、昔から12月9日に大黒様にお供える「ハタハタの田楽」「豆ご飯」「豆なます」などを各家庭で食べる習慣があります。連絡…ハタハタは骨に注意して食べましょう。
11木	【給食記念日特別献立】 カレーピラフ ほたてのすまし汁・ヒレカツ・パックソース ◎かに入りスパゲティサラダ・おたのしみデザート	ごはん さとう スパゲティ やまいも パンこ・こむぎこ	マーガリン マヨネーズ あぶら ココア チョコレート	ほたて とうふ かつお・かに たら・たまご ぶたにく	牛乳 なまクリーム わかめ	みつば にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ いちご	今日は給食記念日特別献立です。デザートは鶴岡のお菓子屋さんから作っていただきました。連絡…デザートのアルミはくと箱は鶴岡菓子協同組合が回収します。	699 892
		12金	【おにぎり給食】 おにぎり・いたどりの炒り煮・塩びき (中学校のみ：なめこのみそ汁)	ごはん	あぶら	だいす ます (中学校のみ： とうふ・みそ)	牛乳	 いたどり こんにゃく (中学校のみ： なめこ・ねぎ)	今日は給食が始まったころの献立を再現しました。明治22年、鶴岡市家中新町の大曾寺境内にあった私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに昼食を与えたのが日本の給食のはじまりです。
15月	ごはん・キムチ鍋・きんぴらごぼう いかナゲット(小2・中3個)・みかん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ いか たら	牛乳	にら にんじん	こんにゃく だいこん はくさい ねぎ たまねぎ みかん・ごぼう	ごぼうの根を食べるのは日本人だけといわれています。腸の調子を整える食物せんいが多く含まれています。連絡…みかんの皮は入ってきた袋に入れて返してください。	626 767
		16火	ごはん・いももち汁 こまつな 小松菜とコーンのサラダ・信田煮	ごはん でんぶん こむぎこ さとう・はるさめ じゃがいも	あぶら	とりにく なまあげ かつお・ちくわ あぶらあげ ほけ・たまご	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし
★ 17水	【冬至献立】 ごはん・えのたま汁・かぼちゃそぼろあんかけ さけ 鮭照り焼き・はちみつレモンゼリー	ごはん・さとう でんぶん みずあめ はちみつ		たまご みそ・さけ とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれん草 かぼちゃ にんじん	えのきだけ グリーンピース レモン	1年の時間が一年で一番短い日を「冬至」といいます。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると病気をしなないとされています。これは、ビタミンを補給し風邪をひかないようにしようとした、昔の人の知恵です。	670 795
		18木	パンズパン・チンゲン菜のスープ わふう 和風サラダ・えびカツ・タルタルソース	パン・パンこ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	とうふ ちくわ えび たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	しいたけ きゅうり・もやし キャベツ・レモン たまねぎ
19金	むぎ 麦ごはん・ポークカレー だいこん 大根の浅漬け・だだちや豆入り笹かま焼き	ごはん おおむぎ じゃがいも カレー でんぶん・さとう	あぶら ごま	ぶたにく たら	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ・りんご だいこん きゅうり だだちやまめ	豚肉に多く含まれているビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミンです。さらに疲れている時やストレスを感じている時に働きます。	650 792
		★ 22月	ごはん・昆布おでん マカロニサラダ・さんま梅しょうゆ煮	ごはん じゃがいも さとう マカロニ でんぶん	マヨネーズ	さつまあげ ハム さんま	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし うめ
★ 24水	ゆかりごはん・豚肉と大根のうま煮 やさしい 野菜のアーモンド和え・たこ天(2個)	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら アーモンド	ぶたにく なまあげ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 しそ	にんにく だいこん こんにゃく キャベツ もやし・しょうが	たこにはタウリンが豊富に含まれ、疲れをとる働きやコレステロールを体外に出して血圧を安定させる作用もあります。動脈硬化の予防や心臓病に効果があります。	666 786
		★ 25木	レーズンパン・ポークビーンズ かいそう 海藻サラダ・チーズサンドオムレツ みかん	こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	だいす ぶたにく たまご	牛乳・わかめ くきわかめ こんぶ あかつのま しらすぎのり チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ みかん ほしほどう

西棟 11月献立表

平成26年度11月 鶴岡市学校給食センター

日	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ★統一献立	材料名と体のはたらき						
		熱や力になるもの(きいろ)		体をつくるもの(あか)		体の調子をととのえるもの(みどり)		
		5群	6群	1群	2群	3群	4群	
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜	
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	
4火	ごはん(つや姫)・中華スープ・五目あらめ 鶏肉の唐揚げ(2こ)・りんご	ごはん でんぶん パンこ さとう	あぶら	ぶたにく だいす さつまあげ とりにく たまご	牛乳 あらめ	にんじん こまつな	もやし しいたけ ねぎ れんこん りんご しょうが	今月からごはんが新米になります。今日は一定早くつや姫の新米が給食に登場します。ごはんはみなさんのエネルギーのもとになる黄色の食品です。よくかんで新米のおいしさを味わってくださいね。
5水	ごはん・鶏肉と大根のうま煮 ちりめんサラダ・かぼちゃコロッケ しそ味ひじき	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく なまあげ ぶたにく	牛乳 ちりめん ひじき	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん こんにゃく キャベツ たまねぎ	大根には食べ物の消化を助けるジアスターゼが含まれています。青や緑の動きを整えて、胸やけや胃もたれを改善します。
6木	コッパン・クリームシチュー ごぼうサラダ・ウィンナーロールエッグ いちごジャム	パン・でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま マーガリン	まぐろ たまご ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし マッシュルーム たまねぎ・ごぼう きゅうり いちご	世界でごぼうを食べるのは日本人だけといわれています。ごぼうは食物せんいが豊富で、大腸がんを予防したり、とりすぎしまったコレステロールを体の外に出してくれる働きがあります。
7金	かおりごはん・白菜のみそ汁・ハンバーグ ちくわとわかめのマヨネーズあえ	ごはん さとう でんぶん パンこ	マヨネーズ	なまあげ みそ ちくわ とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	しそ にんじん トマト	はくさい・ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	白菜は、これからの季節鍋料理に大活躍します。苦味やクセがなく、食べやすい野菜の一つです。また、白い部分にはビタミンCが豊富です。
10月	ごはん・キャベツのみそ汁・三色そば 黒豆さつま・りんご	ごはん さとう でんぶん	あぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく たまご・たら くろまめ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん ピーマン	キャベツ しょうが りんご ごぼう	黒豆さつまに入っている黒豆の黒い色の成分には、アントシアニンが含まれていて老化防止や、ガン、動脈硬化、高血圧を予防する効果があります。
11火	ごはん・挽き肉の炒り煮・春雨サラダ さんまみりん干し焼き	ごはん やきぶ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく たまご さんま	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	今がおいしい時期のさんまには、脳を活性化させるDHAと血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。
★ 12水	鮭菜めし・ポテトあんかけ わかめ入りかわりびたし 餃子(低1こ・他2こ)	ごはん じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	さけ・たまご かつおぶし とりにく ぶたにく まぐろ	牛乳 わかめ	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん にら	はくさい えのきだけ キャベツ たまねぎ しょうが	わかめは「海の野菜」ともいわれ、日本人に不足がちなビタミンやカルシウムがたくさん含まれています。また、食物せんいも多く、腸をきれいにしてくれます。
13木	黒パン・コンソメスープ・ほうれん草オムレツ 鶏肉とカシューナッツ炒め	パン・さとう こむぎこ くろざとう でんぶん	あぶら ごまあぶら カシューナッツ	とりにく たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ しょうが	ほうれん草は緑黄色野菜の中でもカロテン・鉄・カルシウム・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンCなどが豊富です。特に冬のほうれん草は栄養価が高く、ビタミンCが夏のほうれん草の3倍になります。
14金	ごはん・山菜汁・キムチサラダ クリスピーチキン	ごはん みずあめ こむぎこ でんぶん	ごま あぶら	なまあげ みそ とりにく	牛乳	にんじん	わらび・ぜんまい たけのこ・もやし はくさい きゅうり にんにく	ぜんまいは、時計のねじをまわす「ぜんまい」に似ていることからこの名前がつけました。食物せんいや血圧を下げるカリウムが豊富です。
★ 17月	ごはん・内陸風いも煮・さばみそ煮 ほうれん草のおひたし	●ごはん ●さといも さとう	ごま	●ぎゅうにく さば ●みそ	●牛乳	●ほうれん草	ごぼう・●ねぎ ●こんにゃく ●キャベツ ●もやし	内陸風いも煮に山形県産牛肉が入ります。牛肉にはたんぱく質、鉄、ビタミンB群などが豊富です。
★ 18火	麦ごはん・チキンカレー・華風あえ しそいり笹かまぼこ・みかん	●ごはん・さとう おおむぎ カレー じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく ●ささかまぼこ	●牛乳 チーズ わかめ	●にんじん トマト しそ	たまねぎ・りんご きゅうり ●キャベツ みかん	しそ入りささかまぼこに入っている青じそは、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、体の免疫力を高めるカロテンが豊富に入っています。連絡…みかんの皮は入ってきた袋に入れて返してください。
19水	【三中希望献立】 梅ちりめんごはん・ワンタンスープ きんぴらごぼう・鶏肉の朝鮮焼き けんさんこめ 県産お米のムース	●ごはん ワンタ さとう でんぶん こめこ みずあめ	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく たまご	●牛乳 しらす わかめ	しそ ●にんじん にら	うめ ●もやし ごぼう しょうが にんにく	今日は三中の希望献立です。鶏肉はたんぱく質が多く、皮を除く脂肪が少ないのが特徴です。また、ビタミンAが多く、目の健康に大きくかかわっています。勉強で疲れた目をビタミンAで守りましょう。
★ 20木	【オール鶴岡産給食】 ごはん・きのこ汁 イカリングフライ(低1こ・他2こ) つるおか 鶴岡ピーズ・パックソース	●ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	●ぶたにく ●なまあげ ●みそ ●だいす ●いか ●たまご	●牛乳	●にんじん	●えのきだけ ●しめじ ●しいたけ ●ねぎ ●だだちゃめ ●キャベツ ●きゅうり	今年2回目のオール鶴岡産献立です。きのこには食物せんいが多くふくまれ、血液中のコレステロールを下げる働きがあります。今週は地産地消ウィークで、山形県産の食材に●印がついています。
21金	ごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁 きりぼし こまつな 切干と小松菜のナムル ささみ梅しそフライ	●ごはん じゃがいも さとう・パンこ こむぎこ でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	なまあげ みそ ハム とりにく	●牛乳 わかめ	●こまつな ●にんじん しそ	●ねぎ きりぼしだいこん きゅうり うめ パイナップル	じゃがいもはビタミンCが多い野菜です。一般にビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCは加熱しても強いのでたっぷりとることができます。
25火	わかめごはん・最上風いも煮 けんさんこめめん 県産米麹のコールスローサラダ あげえびシュウマイ(2こ)・りんご	ごはん・さとう さといも こめこめん パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく ハム たまご えび たら	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく まいたけ・しめじ ねぎ・キャベツ きゅうり・レモン とうもろこし たまねぎ・りんご	さといもの特徴であるぬめりには、胃腸を守ったり、肝臓を強くする働きがあります。また、脳の細胞を活性化させる働きやたんぱく質の消化、吸収をたかめる作用もあります。
★ 26水	ごはん・さつま汁 やさい 野菜のカレーソテー・甘塩焼き	ごはん さつまいも	あぶら	なまあげ みそ ウィンナー さけ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん・ごぼう こんにゃく ねぎ・しいたけ キャベツ とうもろこし	さつまいもは食物せんいをはじめ、ビタミンC・ビタミンB群が豊富で、便秘の改善や予防、肌荒れに効果的です。また、豊富なカリウムがむくみを解消してくれます。
★ 27木	小さい米粉パン・コーンと卵のスープ スパゲティミートソース・ロングウィンナー	こめこ・さとう こむぎこ・パン でんぶん スパゲティ	あぶら	たまご ぶたにく ウィンナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ トマト	とうもろこし たまねぎ にんにく	たまごはたんぱく質が多く、みなさんの体をつくってくれる赤の食品です。私たちの体に必要なアミノ酸がバランスよく含まれていて、免疫力をアップしてくれます。
28金	【つや姫の日】 ごはん(つや姫)・小松菜のみそ汁・春巻き わかめとコーンのサラダ・オレンジゼリー	ごはん はるさめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく えび(小のみ)	牛乳 わかめ こんぶ あかつのまた しろすぎのり	こまつな にんじん	ねぎ・きゅうり とうもろこし たけのこ・たまねぎ キャベツ・しいたけ きくらげ・オレンジ	28日はつや姫の日です。今日は山形県内全部の学校でつや姫を食べています。山形の豊かな大地と太陽の恵みをたっぷりうけて育ったおいしいごはんを味わってくださいね。

地産地消ウィーク

西棟 10月献立表

平成26年度10月 鶴岡市学校給食センター

日	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ★統一献立 ◎新しい献立	材料名と体のはたらき						れんらく ひとくちメモ 	エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
		熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をととのえるもの (みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
1水	ごはん・肉じゃが・キムチサラダ 甘塩さけ焼き・巨峰(2こ)	ごはん じゃがいも さとう	ごま	ぶたにく さけ	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ・こんにゃく もやし・キャベツ きゅうり・にんにく しょうが・きよほう	鮭は白身魚で、サーモンピンクの赤みはオキアミ(えびの仲間)のプラクトン)をたっぷり食べた証跡です。身が赤いほど、脂がのっているということになります。	606 733
2木	米粉パン・わかめスープ・炒めそば ウインナーロールエッグ・(中学のみ:冷凍みかん)	パン・こめこ こむぎこ・さとう ちゅうかめん でんぷん	あぶら	とうふ ぶたにく ウインナー たまご	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ・はくさい キャベツ・もやし しょうが しいたけ (中学のみ:みかん)	米粉パンは山形県産のはえぬぎの米粉を使っています。小麦粉だけのパンと比べて、香り・味・食感などが違います。連絡…みかんの皮は入っていった袋に入れてセンターへ返してください。	582 755
3金	わかめごはん・青梗菜のみそ汁 ツナサラダ・チキンナゲット(2こ)	ごはん・さとう こむぎこ でんぷん	マヨネーズ ごま あぶら	なまあげ みそ・まぐろ とりこ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しいたけ・ねぎ きゅうり・キャベツ	わかめなどの海藻類には、食物せんいやビタミン、ミネラルが多くふくまれていて、余分な塩分やコレステロールを体外に出してくれる働きがあります。	618 731
6月	ごはん・ご汁・揚げじゃがと芽ひじきの炒め煮 ショウロンボウ(小1こ・中2こ)・ふりかけ	ごはん・さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	なまあげ あぶらあげ とりこ だいず ぶたにく・みそ	牛乳 ひじき のり	にんじん しそ	だいこん・ねぎ うめ・たまねぎ キャベツ	大豆をすりつぶしたものを「ご」といいます。その「ご」を使った味噌仕立ての汁物を「ご汁」といいます。	635 816
7火	栗ごはん・すまし汁 もやし辛子あえ・チキンみそカツ	ごはん・くり ふ・パンこ こむぎこ・こめこ でんぷん	あぶら	とうふ とりこ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ・しいたけ もやし・キャベツ とうもろこし	栗は秋を代表する食べ物。栗には白米に少ないビタミンB1が多く含まれています。	612 736
8水	ごはん・たまごスープ 酢鶏・信田煮	ごはん・でんぷん さとう・こむぎこ はるさめ	あぶら	たまご・ほっけ とうふ とりこ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	ねぎ・たまねぎ だけのこ しいたけ	鶏肉は、高たんぱく・低脂肪と栄養価のとても優れた食品です。皮や骨の周りには、皮膚や髪材料になる「コラーゲン」がたっぷり含まれています。	659 792
9木	【羽黒二小 希望献立】 小さいパンズパン コーンシチュー・海草サラダ・ハンバーグ はちみつレモンゼリー・ケチャップソース	パン・こむぎこ さとう・はちみつ じゃがいも パンこ・みずあめ	あぶら マーガリン ごま	とりこ ぶたにく	牛乳・チーズ わかめ こんぶ あかつのまた しろすぎのり	にんじん パセリ トマト	とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが・レモン	今日は羽黒第二小学校の希望献立です。好きなメニューはありましたか?パンにハンバーグとケチャップをはさんで食べてください。	694 858
10金	梅ちりめんごはん・みそけんちん汁 チキンマリネサラダ・お好み揚げ	ごはん さとう でんぷん	ごま あぶら さといも	とうふ みそ とりこ たら・いか	牛乳 しらす	にんじん しそ	うめ・ごぼう だいこん・ねぎ きゅうり・キャベツ とうもろこし	ねぎの独特なおい成分には、殺菌作用があり、かせ予防に効果があります。また、体の老化を防ぎ、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。	611 740
★14火	ごはん・ワントンスープ 生揚げと青梗菜の炒めもの・さばごま焼き	ごはん ワントン さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく なまあげ さば・みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ら チンゲンサイ	しいたけ・ねぎ もやし・にんにく しょうが・だけのこ とうもろこし	さばの栄養成分の中で特徴的なものは、「EPA・DHA」です。これらの成分は、神経の伝達をよくします。血液をサラサラにする効果もあります。	626 762
15水	ごはん・なめこのみそ汁・タンドリーチキン 野菜のアーモンドあえ・ふりかけ	ごはん ふ さとう こむぎこ いんげんまめ	アーモンド ごま あぶら	とうふ・みそ とりこ だいず・たまご まぐろすりぶし	牛乳・のり あおのり ヨーグルト	ほうれんそう トマト	なめこ・ねぎ キャベツ・もやし にんにく	なめこの特徴である「ぬめり」は、ムチンという成分で、のどや胃の粘膜を保護してくれます。粘液は体の中でデリケートな部分で、濡ついたりすると風邪をひきやすくなります。	608 748
★16木	ごはん・じゃがいものみそ汁・大根サラダ 白身魚のレモン風味揚げ・県産ラフランスゼリー	ごはん・さとう じゃがいも でんぷん	マヨネーズ あぶら	なまあげ みそ・ハム ホキ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	ねぎ・だいこん きゅうり・レモン ラフランス りんご	レモンに含まれているビタミンCには、風邪予防や肌をつやつやに保ってくれる働きがあります。レモンの酸っぱさは疲労回復にも効果的です。	642 777
17金	麦ごはん・秋味カレー フレンチサラダ・いかクリスピー	ごはん・じゃがいも おおむぎ・こむぎこ カレールー・さとう こめこ	あぶら	ぶたにく ハム いか	牛乳 チーズ	にんじん トマト	エリンギ・キャベツ マッシュルーム・しめじ たまねぎ・きゅうり グリーンピース・りんご とうもろこし	秋が旬のきのこは、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」と、お腹の中をきれいにしてくれる「食物せんい」が豊富です。カレーに入っているきのこの名前がわかるかな?	703 843
20月	ごはん・青梗菜の中華スープ ◎たらチリソース・厚焼きたまご	●ごはん でんぷん さとう	あぶら	●ぶたにく たら たまご	●牛乳	●にんじん チンゲンサイ トマト	きくらげ・ねぎ たまねぎ・しょうが にんにく グリーンピース	「鱧」という漢字は魚へんに雪と書き、冬が旬の魚です。鱧はとてもおいしいので、「たらちる食べる」の語源はこの魚の鱧からきているといわれています。	620 742
21火	ごはん・大根おでん・米麹のマヨネーズサラダ 蓮根とひじきの肉団子(小1こ・中2こ)・ふりかけ	●ごはん・パンこ でんぷん・さとう ●じゃがいも ●こめめん	マヨネーズ あぶら ごま	さつまいも うすだまご とりこ ハム・たまご かつおぶし	●牛乳 ひじき のり	●にんじん さやいんげん	●こんにゃく・だいこん ●キャベツ・きゅうり とうもろこし ●たまねぎ・れんこん	大根には食物せんいの消化を助けるジアスターゼが含まれています。胃や腸の動きを整えて、胸やけや胃もたれを改善します。	612 774
★22水	ごはん・いもち汁・ピーナッツあえ さんま焼き・りんご	●ごはん でんぷん こむぎこ さとう ●じゃがいも	あぶら ピーナッツ	とりこ ●なまあげ さんま	●牛乳	●にんじん ほうれんそう	しいたけ・ごぼう ●ねぎ・●キャベツ ●もやし・●りんご	りんごに多く含まれるペクチンは、水に溶ける食物せんいで、ペクチンは果肉より皮に多く含まれ、腸の動きを活発にするだけでなく消化吸収を助ける効果もあります。	687 803
★23木	黒パン・ポークビーンズ コールスローサラダ・ポテトカップグラタン	●ごはん でんぷん こむぎこ さとう ●じゃがいも	あぶら マーガリン	●だいず ●ぶたにく たまご	●牛乳 チーズ	●にんじん ほうれんそう トマト	●たまねぎ ●キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎには、ねぎの仲間共通の成分である硫化アリルが含まれています。硫化アリルはエネルギーの代謝をよくして体温を上げる働きがあります。	669 823
24金	カレーピラフ・大根のみそ汁 もやしパンサンスー・大学ポテト(小2こ・中3こ)	●ごはん さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら マーガリン	●なまあげ ●みそ たまご	●牛乳	●にんじん	だいこん・ねぎ えのきたけ ●もやし・きゅうり しょうが とうもろこし	今週は地産地消ウィークでした。献立表の●印が山形県産の食材です。牛乳はみなさんの成長に欠かせないカルシウムが豊富に含まれていて、骨や歯をしょうぶにしてくれる働きがあります。	638 809
27月	麦ごはん・白菜のみそ汁・五目ごはんの具 きのこシュウマイ(低1こ・他2こ)	●ごはん おおむぎ さとう・でんぷん	ごまあぶら	とうふ・みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	はくさい・ねぎ こんにゃく・しいたけ だけのこ・たまねぎ しめじ・しょうが	にんじんに豊富なベータカロテンは、体内でビタミンAにかわり、肌や粘膜を守ったり風邪をひきにくくしてくれる働きがあります。連絡…五目ごはんの具はごはんにかけて食べてください。	616 734
28火	ごはん・豚肉と大根のうま煮 大豆サラダ・さばおかか煮	●ごはん さとう	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ だいず・さば かつおすりぶし	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	大豆は「畑の肉」とも言われ、血や筋肉をつくらせてくれるたんぱく質が豊富な食べ物です。大豆からは豆腐やみそ、納豆などいろいろな食品がつけられます。	656 774
29水	ごはん・小松菜のみそ汁 れんこんのきんぴら・ちくわの磯辺揚げ(2こ)	●ごはん さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	なまあげ みそ ちくわ たまご	牛乳・チーズ あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	えのきたけ れんこん こんにゃく	小松菜には貧血予防に効果のある鉄分や、皮膚の粘膜を強くしてくれるビタミンAが豊富です。鉄分には動物性たんぱく質、ビタミンAには油を組み合わせると吸収がよくなります。	663 772
★30木	【オール鶴岡産給食】 豆ごはん・いも煮 ほうれん草庄内煮あえ・鮭フライ・バックソース	●ごはん・パンこ さといも ふ・さとう こむぎこ	あぶら ごま	なまあげ ぶたにく・みそ さけ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	だだちやまめ こんにゃく ねぎ・しいたけ キャベツ	今日はオール鶴岡産給食という特別な給食です。今日の給食の材料の多くは鶴岡で作られたものです。郷土料理のいも煮や庄内煮あえなど、鶴岡のおいしさを存分に味わってください。	674 832
★31金	ひじきごはん・春雨スープ いかマリネサラダ・カレーメンチカツ	●ごはん・パンこ はるさめ こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく いか	牛乳 ひじき しらす	にんじん・ら ひろしまな きよな だいこん	はくさい・しいたけ ねぎ・キャベツ きゅうり・たまねぎ しょうが・にんにく	春雨は、細長い形が春に降る雨に似ていることから名づけられました。じゃがいもや緑豆などででんぷんが原料です。ごはんやパンと同じように、熱や力のもとになります。	643 775

地産地消ウィーク

西棟 9月献立表

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information. Includes columns for date, menu name, ingredients, and energy/calories. Includes a vertical label '地産地消ウィーク' (Local Production, Local Consumption Week) spanning rows 16-19.



れんらくひとくちメモ

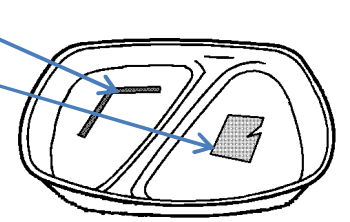


エネルギー 千キロカロリー 小学校 中学校

日	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ★統一献立 ◎新しい献立	材料名と体のはたらき							エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
		熱や力になるもの(きいろ)		体をつくるもの(あか)		体の調子をととのえるもの(みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海藻・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
21木	食パン・にらたまスープ・白身魚磯辺フライ コールスローサラダ・パックソース ブルーベリージャム	パン さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	たまご とうふ ハム ホキ	牛乳 あおさ	しそ にら にんじん	もやし しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	606 744	
									<p>コールスローサラダとは「キャベツのサラダ」という意味です。おなじみのキャベツですが、もともとは外国生まれでした。そこでクイズです。キャベツの故郷は、どこの国でしょう。 ① イギリス ② オランダ ③ スペイン 答え：②で、オランダ菜と呼ばれていました。</p>
22金★	ごはん・豆腐のみそ汁・ちりめんサラダ ハンバーグ・ブルー小袋	ごはん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ ちりめん	ごまつな にんじん トマト	ねぎ キャベツ たまねぎ ブルー	631 757	
									<p>ちりめんサラダのちりめんとは、いわしの稚魚(こども)のことです。「ちりめんじゃこ」や「しらす」と呼ばれる小魚です。大きい魚とちがって、頭も骨もまるごと食べられる良さがあります。</p>
25月	鮭菜めし・酢豚・だだちゃ豆 プチオムレツ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま	さけ ぶたにく たまご ワインナー	牛乳	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ だだちゃめ とうもろこし グリーンピース	643 776	
									<p>だだちゃ豆は鶴岡市の特産品です。「だだちゃ」とは、庄内地方の方言で「お父さん」という意味です。昔、枝豆好きの殿様が、毎日枝豆を持ち寄りさせては「どこのだだちゃの枝豆か?」と聞いていたことから、だだちゃ豆と呼ばれるようになったそうです。連絡…だだちゃ豆の皮はバットに入れてください。</p>
26火	ごはん・じゃがいもみそ汁・キムチサラダ ◎鶏肉生姜煮・はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも さとう みずあめ はちみつ	ごま ごまあぶら	なまあげ みそ とりにく	牛乳	ごまつな にんじん トマト	ねぎ・もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく レモン	669 791	
									<p>キムチは、白菜などの野菜を唐辛子や塩、にんにく、魚介の塩辛で漬け込んだ保存食です。辛くてすっぱいキムチは食欲の落ちた夏にピッタリ!キムチサラダは、希望献立にも多く登場するほどとても人気があります。</p>
27水	ごはん・夏野菜カレー・華風あえ えびシュウマイ(2個) 冷凍みかん	ごはん カレー じゃがいも さとう パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく えび たら	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす だだちゃめ りんご きゅうり みかん	676 851	
									<p>みなさんは夏野菜をいくつ知っていますか。なす、きゅうり、トマト、ピーマン、かぼちゃなどたくさんあります。みずみずしい夏野菜は体から出る水分をおぎなってくれます。また、太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。夏野菜をたくさん食べて体の調子を整え、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。連絡…冷凍みかんの皮は入ってきた袋に入れてください。</p>
28木	黒パン・冷拌麺・れんこんメンチカツ ミニトマト(2個)	パン くろざとう ちゅうかめん パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	たまご ハム ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	きゅうり しょうが たまねぎ れんこん	701 876	
									<p>れんこんには、ビタミンCが豊富に含まれています。れんこんは切るとネバネバしますが、これは「ムチン」という栄養素で他の栄養素の消化・吸収を助けます。連絡…ミニトマトのへたは食缶に入れてください。</p>
29金★	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 たこメンチカツ・巨峰(3個)	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	とりにく たまご たら たこ	牛乳 あおりの	はねぎ にんじん	しいたけ だいこん キャベツ しょうが きよほう	608 737	
									<p>果物は冷やすと甘みが増します。これは果物に含まれる「果糖」によるもので、冷やせば冷やすほど良いのではなく、食べる直前に冷やすのがおいしく食べるコツです。連絡…ごはんに鶏飯の具とスープをかけて食べてください。連絡…巨峰の皮は入ってきた袋に入れてください。</p>

しよっき るい かえ ねが
食器類を返すときのお願ひ

ストローの袋や
ジャムの袋などが
食器について
いることがあります

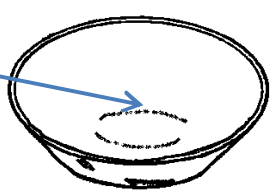


食事中はゴミを見失わないように、
ひとまとめにして
おきましょう


ゴミはゴミ袋・ゴミ箱へ



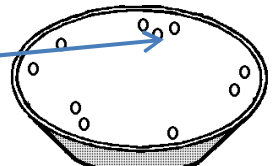
食器に鉛筆などの
黒い汚れが
ついていることがあります
食器用洗剤では、
鉛筆などの汚れはとれません



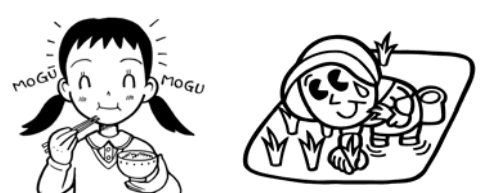
手洗いはもちろん、
机もきれいにしてから
給食時間をむかえましょう



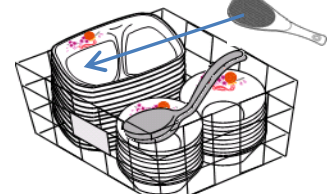
ごはん椀に、
ごはん粒が
ついていることがあります



もったいない!
はしを上手に使って
きれいに食べましょう



食器かごや
食缶の中に
ご飯のへらが
入ってくる場合があります

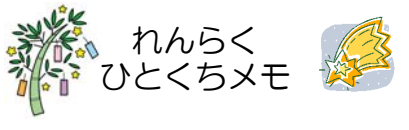


ご飯のへらは、米飯容器の中に入れて
炊飯業者さんへ
返却しましょう



西棟 7月献立表

平成26年度7月 鶴岡市学校給食センター

日	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ★統一献立 ◎新しい献立 開設記念日特別献立は倍額になります。	材 料 名 と 体 の は た ら き							エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
		熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をととのえるもの (みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
1火	ごはん・肉団子スープ・中華サラダ ポテトカップグラタン・ふりかけ	ごはん・パンこ じゃがいも でんぶん さとう ごむぎ	あぶら ごまあぶら ごま マーガリン	ぶたにく とりにく ハム かつおぶし	牛乳 チーズ のり	はねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ・もやし しょうが・きゅうり たけのこ・しいたけ キャベツ	今日はカップごと食べることのできるポテトカップグラタンです。じゃがいもに多く含まれているビタミンCは、熱に強いのが特徴です。	630 739
		ごはん・なすのみそ汁 ビーンズサラダ・◎あじのカレー南蛮	あぶら	なまあげ みそ だいす あじ	牛乳	にんじん	なす・だだちゃまめ キャベツ・きゅうり ねぎ・たまねぎ	新しい献立「あじのカレー南蛮」は、いつもの南蛮のたれにカレー粉を加えて作った料理です。暑いこの時期、カレー風味が食欲をそそりますね。味はいかがですか？	604 742
3木	【二小 希望献立】 黒パン・五目ふかひれスープ・海藻サラダ 鶏肉朝鮮焼き・お米のムース	パン くろさとう ごむぎ さとう・みずあめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく たまご ふかひれ	牛乳・わかめ きわかめ しろうとさか こんぶ あかとさか	はねぎ にんじん	たけのこ・きくらげ しょうが・しいたけ きゅうり・キャベツ にんにく	今日は朝陽第二小学校の希望献立です。 黒パンに使われている黒砂糖は、サトウキビから上白糖を取り出した後のみつを煮詰めてできたもので、ミネラルを多く含んだ砂糖です。	640 794
		ごはん・じゃがいものみそ汁・けんちん煮 れんこんとひじきの肉団子(小2こ 中3こ) ふりかけ	ごま あぶら	みそ あぶらあげ とりにく	牛乳 わかめ のり ひじき	にんじん ごまつな しそ	ねぎ・キャベツ たまねぎ れんこん うめ	れんこんは、はすの根が大きく太くなったものです。穴があることで、「見通しが良い」という意味の縁起の良い食べ物で、正月料理などお祝いの席でよく食べられています。	590 734
★7月	【七夕献立】青じそごはん 七タ汁・もやしパンサンスー 鶏肉のハーブステーキ・七夕ゼリー	ごはん・ふ さとう でんぶん みずあめ	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん ごまつな あおじそ	しいたけ もやし きゅうり しょうが りんご	今日は七夕献立です。七夕汁には、天の川に見立てた春雨と星の形をした麩を入れました。七夕の夜、本物の天の川が見えるといいですね☆ 連絡…青じそごはんは乾燥貝をクラスで混ぜてください。	628 730
		【給食センター開設記念日特別献立】 鮭わかめごはん・ほたてのすまし汁 しゃぶしゃぶサラダ・エビフライ タルタルソース・シューエクレア	ごま ごまあぶら チョコレート	ほたて とうふ ぶたにく えび たまご ゼラチン さけ	牛乳 わかめ	みつば にんじん ピーマン	たけのこ・しょうが きゅうり・もやし キャベツ・レモン ピクルス・たまねぎ	日本が一番最初の給食が明治22年に鶴岡市で始まり、昭和40年7月1日に給食センターが開設されました。今日の給食は、それを記念した開設記念日特別献立です。 連絡…鮭わかめごはんは乾燥貝をクラスで混ぜてください。	678 817
★9水	ごはん・米麺と鶏肉のスープ 野菜のアーモンド和え・さばおほか煮	ごはん ごめごめん でんぶん さとう	あぶら アーモンド	とりにく さば かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう・ねぎ きくらげ キャベツ・もやし	さばのあぶらは血をサラサラにし、脳の働きをよくして疲れた目にも効果があります。さばは、体の成長に大切なビタミンB2の含有量はトップクラスです。	623 774
		ごはん・とうもろこしのみそ汁 チンジャオロースー・だだちゃ豆コロッケ パックソース	あぶら ごまあぶら	みそ ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん	とうもろこし たけのこ・にんにく しょうが・たまねぎ だだちゃまめ	枝豆は大豆が未熟なうちに収穫したものです。栄養的には大豆と同じようにたんぱく質・ミネラル・食物せんいがバランスよく含まれていますが、大豆にはないビタミンCも含まれています。	673 810
11金	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 パリパリ春巻・アップルコンポート	ごはん ごむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく	牛乳	はねぎ にんじん	しいたけ だいこん たけのこ きくらげ・りんご	今日は兄弟都市鹿児島市との交流献立で好評だった、郷土料理「鶏飯」です。 連絡…ごはんは鶏飯の具とスープをかけて食べてください。	645 752
		な 菜めし・沢煮椀・えびチリソース きのこシュウマイ(低1こ 他2こ)	あぶら ごまあぶら	とりにく えび ぶたにく	牛乳	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん トマト みつば	ごぼう・ねぎ たけのこ・たまねぎ しょうが・にんにく グリーンピース しめじ・しいたけ	きのこシュウマイにはしいたけとしめじが入っています。きのこには食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの中をきれいに掃除してくれる働きがあります。 連絡…菜めしは乾燥貝をクラスで混ぜてください。	620 740
15火	むぎ 麦ごはん・チキンカレー 浅漬け・庄内産アンデスメロン	おおむぎ ごはん・さとう ごむぎ カレー じゃがいも	あぶら ごま	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト しそ	きゅうり・なす たまねぎ・れんこん キャベツ・だいこん なたまめ・メロン しょうが	アンデスメロンは鶴岡市の特産品です。メロンは成長するにつれて皮がひび割れる性質があります。その裂け目から分泌物が出て、それがコルク質の層になって網目状の皮ができます。 連絡…メロンの皮は入っていたパットに入れてセンターへ返ししてください。	651 790
		ごはん・小松菜のみそ汁 フレンチサラダ・さんま梅しょうゆ煮	あぶら	なまあげ みそ さんま	牛乳	ごまつな にんじん	えのきだけ キャベツ きゅうり とうもろこし うめ	梅干しは昔の人の知恵が詰まった保存食です。梅干しに含まれるクエン酸は、暑い季節には食欲をわかせたり、疲労回復効果があります。戦国時代には傷の消毒や伝染病予防など、薬として役立つといわれています。	604 736
17木	小さいキャロットパン・冷拌麺 いかなゲット(2こ)・ミニトマト(2こ)	パン ちゅうかめん さとう でんぶん みずあめ	あぶら	たまご ハム いか たら	牛乳	ミニトマト にんじん	きゅうり しょうが りんご	ミニトマトは、飛行機で食べる機内食のために改良されたトマトです。普通のトマトと比べて、ビタミンCとリコピンが2倍以上含まれています。連絡…ミニトマトのへたは食缶に入れて、給食センターに返してください。	641 818
		ごはん・マーボー豆腐・わかめ生姜和え ししゃも焼き(低1こ 他2こ) 冷凍みかん	ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん にんじん トマト	たけのこ・ねぎ にんにく・しょうが きゅうり・みかん	わかめなどの海藻類には、食物せんいやビタミン・ミネラルが多く含まれていて、余分な塩分やコレステロールを体の外に出してくれる働きがあります。連絡…みかんの皮は入っていた袋に入れてセンターに返してください。	630 745
22火	ごはん・ワントンスープ 酢豚・厚焼きたまご・冷凍パイ	ごはん・さとう ワントン でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん にんじん ピーマン	もやし・しょうが たまねぎ・たけのこ しいたけ パイナップル	パイナップルには糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1、さらにビタミンB2やC、クエン酸なども含まれ、疲労回復や夏バテ、老化防止などに効果があります。	702 854
		ごはん・肉団子野菜あんからめ キムチサラダ・すいか・しそ味ひじき	ごま あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう トマト	たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが にんにく・もやし キャベツ・きゅうり すいか	甘くてみずみずしい西瓜には、カリウムが多く含まれ、体の余分な塩分を外に出す働きがあります。連絡…すいかの皮は入っていたパットに入れて、給食センターに返してください。	642 783
24木	コッペパン・野菜たっぷりコンソメスープ ◎鶏肉のケチャップ煮込み・フライドポテト 県産ももジャム	パン さとう じゃがいも みずあめ	あぶら	ウィンナー とりにく	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ セロリ たまねぎ にんにく マッシュルーム エリンギ・もも	今日は新しい献立「鶏肉のケチャップ煮込み」です。鶏肉をケチャップとワインでじっくり煮込んで、調理員さんの愛情をたっぷりこめて作りました。煮込んだソースにポテトをつけてもおいしいですよ。	621 776
		ごはん・コーンと卵のスープ・ごぼうサラダ 餃子フライ(低1こ 他2こ)・ふりかけ	ごまあぶら あぶら ごま	たまご とりにく まぐろ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん ほうれんそう にら	とうもろこし ごぼう きゅうり キャベツ にんにく	ごぼうを世界で食べているのは、日本人だけ。食物繊維が多く含まれているので、大腸ガンの予防に役立つと言われてい	657 763

西棟 6月献立表

平成26年度6月 鶴岡市学校給食センター

Table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Nutritional Info, and Energy/Calories. Includes a 'れんらく ひとくちメモ' (Let's talk about the food) section with illustrations of children and food items.

西棟 5月献立表

平成26年度5月 鶴岡市学校給食センター

日	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ★統一献立 ◎新しい献立 子どもの日献立は倍額です。	材 料 名 と 体 の は た ら き							エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
		熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をととのえるもの (みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
1木	チーズパン・ポークビーンズ ツナとキャベツのあえもの いかナゲット(小2・中3個)	パン じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	だいす ぶたにく まくろ いか たら	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	豚肉には、ビタミンB1が含まれています。ビタミンB1は食	583
								ベモのが体の中でエネルギーにかかわるのをたすけます。ビタ	746
★2金	【子どもの日献立】 たけこ 竹の子ごはん・すまし汁・野菜ごまあえ ポテトカップグラタン・笹団子	ごはん・マカロニ じゃがいも でんぷん・さとう こむぎこ・もちこ うるちこ・あずき	あぶら ごま バター	はんべん とりにく あぶらあげ とうふ・えび たまご	牛乳 わかめ チーズ かんてん	にんじん ほうれんそう よもぎ	たけのこ しいたけ もやし・ねぎ キャベツ たまねぎ	五月五日は端午の節句です。笹だごに使われている葉草の	673
								よもぎは、邪気を避け、悪魔を払うと言われ端午の節	779
7水	ごはん・にらたまスープ あげ 揚じゃがと芽ひじきの炒め煮 さんまおろし煮	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	たまご とうふ あぶらあげ さんま	牛乳 ひじき	にら にんじん	もやし しいたけ だいこん	さんまは「薬の魚」といわれるほど、栄養豊かな食品です。	613
								血をサラサラにしたり、脳が活発に動くようにしてくれま	748
8木	パンズパン・パンブキンスープ コールスローサラダ・海老カツ しょう 小(小)ケチャップソース(中)ケチャップとマスタード	パン さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	たまご えび	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン パイナップル	今の時期のキャベツは、葉がやわらかく甘みのある春キャ	649
								ベツです。キャベツの中には「ビタミン」という栄養素が含	839
★9金	ごはん・さつき汁・ほうれん草かつあえ ほっけみりん干し焼き・フルーツゼリー	ごはん さとう		ぶたにく なまあげ みそ・ほっけ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ・キャベツ ごんにやく・ぶき だだちやまめ・ねぎ りんご・ぶどう パイナップル・もも	ほうれん草には貧血予防に効果のある鉄分や、皮膚の粘膜を	619
								強くしてくれるビタミンAが豊富です。鉄分には動物性たん	738
★12月	ごはん・小松菜のみそ汁 れんこんのきんぴら・ハンバーグ・美生柑	ごはん さとう パンこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく とりにく	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん トマト	れんこん ごんにやく たまねぎ みしょうかん	小松菜はハウス栽培、露地栽培のどちらにも向き、一年中裁	652
								培されています。アクが少なく、ビタミンやカルシウムなど	797
★13火	ゆかりごはん・けんちん煮 わかめしょうがあえ・ハムのチーズサンドフライ	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	なまあげ かまぼこ ぶたにく ハム とりにく	牛乳 わかめ チーズ	しそ にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし しょうが たまねぎ	牛乳の栄養成分が凝縮されたチーズは、たんぱく質やカルシ	653
								ウムが豊富に含まれています。カルシウムにはイライラを抑	823
14水	ごはん・チンゲン菜のみそ汁 すぶた 酢豚・餃子(小2・中3個)	ごはん・ふ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ みそ・たまご ぶたにく とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン トマト・にら	えのきだけ しょうが・キャベツ たまねぎ・たけのこ しいたけ	庄内産は庄内地方の特産品です。明治時代の初めに庄内地方	616
								で作られ、全国に広まりました。うすい形状ですが、煮崩れ	769
15木	よく 食パン・たまごスープ・マカロニサラダ クリスピーチキン・ブルーベリージャム	パン・でんぷん マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ	たまご とうふ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しいたけ・ねぎ きゅうり ブルーベリー	たまごにはビタミンC以外の栄養がすべて含まれています。	654
								たんぱく質のほかに、卵黄に多く含まれているレシチンが老	777
16金	ごはん・沢煮椀・ビーンズサラダ しのだに 信田煮・はちみつレモンゼリー	ごはん・さとう みずあめ はちみつ はるさめ こむぎこ	あぶら	とりにく だいす ほっけ あぶらあげ たまご	牛乳 ひじき	にんじん みつば ほうれんそう	ごぼう・ねぎ たけのこ・レモン しいたけ だだちやまめ キャベツ・きゅうり	大豆には体を作るタンパク質がたくさんあるので「畑のお	644
								肉」と言われています。大豆から豆腐、きな粉、納豆、みそ	744
19月	ごはん・野菜たっぷりワンタンスープ きんぴらごぼう・たこ天(小2・中3個)	ごはん・さとう ワンタン こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たこ たまご	牛乳 あおさ	にら にんじん	もやし・たけのこ しいたけ・にんにく ねぎ・ごぼう しょうが	日本人の食卓に欠かせない「ごぼう」。日本には平安時代に	615
								中国より薬草として伝わったとされています。食物せんいが	775
★20火	ごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁 キムチサラダ・ますの照り焼き・ブルーベリー小袋	ごはん じゃがいも	ごま	あぶらあげ みそ ます	牛乳 わかめ	にんじん トマト	ねぎ・ブルー もやし・しょうが キャベツ・にんにく きゅうり	ブルーベリーは食物せんい・鉄分が豊富。ビタミンも多く含まれ	623
								ているので、原産地のヨーロッパでは「命の果物」と呼ばれ	745
21水	ごはん・もうそ汁・米麺のカレー風味サラダ れんこんとひじきの肉団子(低1・他2個)	ごはん さとう こめこめん パンこ でんぷん	あぶら マヨネーズ	なまあげ みそ ハム とりにく	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ・しいたけ キャベツ・きゅうり とうもろこし たまねぎ れんこん	もうそ汁は、鶴岡の郷土料理です。もうそは、低カロ	627
								リーでたんぱく質や食物せんい、ビタミン類などの栄養素を	745
22木	小さいコッパパン・わかめスープ 野菜焼きそば・粗挽きロングウイナー しょう 小(小)ケチャップソース(中)ケチャップとマスタード	パン さとう ちゅうかめん みずあめ	あぶら	とうふ ウイナー	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ しょうが パイナップル	もやしは緑豆で作られています。馬海山の地下水で育ったも	639
								やしは、一週間で食べ頃となり出荷されます。原料の豆には	847
23金	ごはん・ポテトあんかけ・ふりかけ ほうれん草の海苔サラダ・ささみ梅しそフライ	ごはん でんぷん じゃがいも パンこ・さとう こむぎこ	あぶら ごま	とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ しそ	もやし キャベツ うめ パイナップル	しその香り成分であるペリラルデヒドには防腐作用や殺菌	679
								作用があります。また、体の免疫力を高める働きもあいま	799
26月	な 菜めし・春雨スープ・切干大根の煮付け いかに下足揚げ(低1・他2個)	ごはん・パンこ じゃがいも はるさめ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ いか	牛乳	ひろしまな だいこんば にんじん こまつな	たまねぎ・しょうが キャベツ・だいこん しいたけ・ねぎ	いかにめばかむほど旨みが出て、体を元気にするタウリン	649
								という栄養も豊富です。かみごたえのある食べ物なので、	769
27火	ごはん・たけのこのうま煮 野菜のアーモンドあえ にしん甘露煮(小1・中2個)	ごはん さとう みずあめ	アーモンド	なまあげ さつまあげ かつおぶし にしん	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ ごんにやく キャベツ もやし	アーモンドは天然のサプリメントと呼ばれ、若返りのピタミ	607
								ン「ビタミンE」をはじめとする10種類以上の栄養素がぎっ	791
28水	【小堅小希望献立】 こがたしょう 梅ちりめんごはん ごもく 五目ふかひれスープ・海草サラダ とりにく 鶏肉香草焼き・お米のムース	ごはん さとう でんぷん こめこ みずあめ	あぶら ごま	ふかひれ たまご とりにく	牛乳・しらす わかめ・こんぶ しろうさか あかとさか なまクリーム	しそ にんじん パセリ	うめ・たけのこ しょうが・しいたけ きくらげ・ねぎ きゅうり・たまねぎ キャベツ・にんにく	サメのひれを素干ししたものをふかひれといひます。カルシ	705
								ウムやリンなどのミネラルやコラーゲンが豊富です。スープ	858
★29木	むぎ 麦ごはん・キャベツと生場のみそ汁 このあ ピビンバ・お好み揚げ	ごはん おおむぎ さとう でんぷん	ごま	なまあげ みそ・たら ぶたにく たまご・いか	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ・ぜんまい ねぎ・もやし しょうが にんにく とうもろこし	お好み揚げは、たらのすり身・とうもろこし・長ねぎ・い	669
								か・人参の材料を合わせて、地元のかまほこ屋さんに作っ	816
30金	ごはん・シーフードカレー あさづ 浅漬け・五目卵焼き	ごはん じゃがいも カレー さとう でんぷん	あぶら	いか えび たまご とりにく	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト しそ ほうれんそう	たまねぎ・りんご きゅうり・なす キャベツ・なたまめ だいこん・れんこん しょうが・しいたけ	卵焼きに入っているひじきの前は春です。茹でて乾燥させて	659
								使います。育ち盛りのみなさんに特に必要な「鉄分」と「カ	793

西棟 4月献立表

平成26年度4月 鶴岡市学校給食センター

日	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ★統一献立 ◎新しい献立 入学おめでとう献立は倍額です。	材 料 名 と 体 の は た ら き							エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
		熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をととのえるもの (みどり)			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
8火	ゆかりごはん・チンゲン菜のスープ えだまめ きりぼし 枝豆と切干のサラダ・ピザ春巻	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ こなあめ	マヨネーズ あぶら ごま	とうふ ツナ たまご	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん トマト パセリ しそ	ねぎ、しいたけ たけのこ ただちやめ だいこん、きゅうり たまねぎ、にんにく	切干大根は生の大根を干した保存食です。干すことにより歯ごたえが増し、また、食物せんい・カルシウム・鉄・ビタミン類が豊富になります。	624 734
★9水	ごはん・じゃがいものみそ汁・中華丼の具 ぎょうざフライ(低1・他2個)・味付小魚	ごはん じゃがいも でんぷん こむぎこ パンこ、さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら ラード	なまあげ みそ ぶたにく ちくわ いか、まぐろ とりにく	牛乳 かたくちいわし	チンゲンサイ にんじん にら	ねぎ、しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく	みそは良質のたんぱく質を含む発酵食品です。消化がよく、抗酸化作用による生活習慣病の予防など、健康に良い効果がたくさんあります。臭たくさんにする塩分量も控えることができます。	681 798
10木	ごはん・ごぼう汁・ちりめんサラダ 野菜の肉団子甘酢あんかけ(低1・他2個) けんさん 県産ラフランスゼリー	ごはん さとう パンこ でんぷん みずあめ	あぶら ごまあぶら	とりにく なまあげ ぶたにく	牛乳 かたくちいわし	にんじん ごまつな	ごぼう、たまねぎ しいたけ ねぎ、キャベツ しょうが れんこん ラフランス	ちりめんは、かたくちいわしの稚魚を塩ゆでして乾燥させたものです。成長期に必要なカルシウムが多く、丸ごと食べられるので、料理やおやつにおすすめの食材です。	647 753
11金	ごはん・肉じゃが・磯風サラダ たこナゲット(小2・中3個)・ふりかけ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	マヨネーズ あぶら ごま ラード	ぶたにく ちくわ いか、たこ たら、だいず かつおぶし	牛乳 わかめ のり	にんじん さやいんげん しそ	ごんにやく たまねぎ きゅうり キャベツ うめ	キャベツには、天然の胃腸薬といわれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」といわれています。この他に、ビタミンCも多く含まれます。	602 748
14月	ごはん・小松菜と生揚げのみそ汁・のり佃煮 チキンマリネサラダ・カレーコロケ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ みずあめ	あぶら	なまあげ みそ とりにく ぶたにく だいず	牛乳 のり	にんじん ごまつな	えのきだけ きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	小松菜は、東京都江戸川区の小松村でたくさん作られていたために「小松菜」という名前がついたといわれています。カルシウム、ビタミンA・C、鉄分を多く含んでいる優れた野菜です。	632 763
15火	ごはん・野菜カレー けんさん 県産フルーツのヨーグルト和え ほうれん草シュウマイ(小2・中3個)	ごはん じゃがいも カレールー パンこ、でんぷん こむぎこ、さとう みずあめ	あぶら	ぶたにく えび たら	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	たまねぎ セロリ りんご おうとう はくとう ラフランス	ヨーグルトは乳酸菌の働きで、たんぱく質やカルシウムが牛乳よりも吸収されやすくなっています。今日は山形県産の『りんご・もも・ラフランス』をヨーグルトで和えています。	700 879
16水	ごはん・山菜汁 さんしょく 三色そぼろ・れんこんとえびの寄せ揚げ	ごはん さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご えび たら	牛乳	さやいんげん にんじん	わらび ぜんまい たけのこ しょうが れんこん たまねぎ	ぜんまいは、時計のねじをまわす「ぜんまい」に似ていることからこの名前がつけました。食物せんいや血圧を下げるカリウムが豊富です。連絡…三色そぼろはご飯にかけて食べてください。	653 791
★17木	くろ 黒パン・コーンシチュー・昆布のサラダ ベーコンロールエッグ	パン さとう こむぎこ じゃがいも でんぷん	あぶら マーガリン ごま	とりにく ツナ たまご ベーコン	牛乳、チーズ こんぶ わかめ あかとさか しるとさか	にんじん	グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	給食で毎日飲んでいる「牛乳」。牛乳には、骨や歯をつよくする「カルシウム」がたっぷり。毎日牛乳を飲んで、丈夫な骨や歯をつくりましょう。	662 824
18金	ごはん・わかめと豆腐のみそ汁・焼肉丼の具 ◎ししゃもの磯辺フライ(低1・他2個) デコボン	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ みそ ぶたにく	牛乳 わかめ ししゃも あおのり	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ ごぼう にんにく しょうが デコボン	ごぼうを食べるのは、世界で日本と韓国だけ。食物せんいが多く、大腸ガンを予防してくれます。連絡…焼肉丼の具は、ごはんにかけて食べてください。デコボンの皮は入っていた袋に入れてセンターに返してください。	665 780
★21月	ごはん・えのたまみそ汁 きりぼし 切干とひじきの煮物・さばごま焼き	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	たまご みそ さば あぶらあげ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん さやいんげん	えのきだけ だいこん ごんにやく にんにく しょうが	ひじきは海そうの仲間の中でも、成長期に特に必要なカルシウム・鉄分の多い食品です。また、皮や粘膜を丈夫にするビタミンAや、腸の調子を整える食物せんいが豊富です。	619 755
22火	はなみこんだて 【花見献立】 うめ 梅ごはん・すまし汁・もやし拌三絲 とりにくしょうせんや 鶏肉朝鮮焼き・◎梅ゼリー	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	とうふ たまご とりにく	牛乳	ごまつな にんじん	しいたけ ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく うめ	もやしは、緑豆という豆を発芽させたものです。鳥海山の地下水で育ち、1週間食べごろとなります。発芽により、原料の豆の時にはないビタミンCが多くふくまれています。	616 758
23水	ごはん・マーボー豆腐 な はな 菜の花あえ・黒豆さつま・アーモンド	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら アーモンド あぶら	とうふ ぶたにく みそ くるまめ たら	牛乳	にら なのはな トマト にんじん ピーマン	ねぎ、ごぼう たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	春らしい野菜の代表、菜の花は栄養価の高い緑黄色野菜です。良質たんぱく質・ビタミン・ミネラル類に富み、便秘・ストレス解消・疲労回復などに効果があります。	638 767
★24木	にゅうがく 【入学おめでとう献立】 ちい たまご 小さい卵パン(1年生:動物パン) コンソメスープ・ポテトサラダ ハンバーグ・◎いちごのデザート	パン さとう パンこ じゃがいも みずあめ	マヨネーズ あぶら	たまご とりにく ぶたにく とうにゅう ハム	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし いちご	じゃがいもは「大地のりんご」といわれるように、ビタミンCやカリウムが多くふくまれます。体の水分を整えたり病気に負けないように働いてくれます。また、チロシナーゼという酵素が血のながれをよくするため、体があたたまり重さになりやすくなります。	633 825
25金	かおりごはん・とん汁 まぐろピ-ナッツあえ・いちご(小2・中3個)	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ピーナッツ あぶら	なまあげ ぶたにく みそ まぐろ	牛乳	しそ にんじん ピーマン	ごぼう ごんにやく だいこん ねぎ しょうが いちご	いちごはビタミンCが豊富な果物で、10個で1日分のビタミンCがとれます。酸味成分「メチルサリチル酸」には、痛みをやわらげる作用があります。連絡…いちごのヘタは入っていたバットに入れてセンターに返してください。	619 758
★28月	ごはん・キャベツと麩のみそ汁・ふきの炒り煮 さばおかか煮・美生柑	ごはん さとう でんぷん ふ	あぶら	みそ あぶらあげ さつまあげ さば かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ ねぎ ふき ごんにやく みしょうかん	ふきは春を代表する食べ物で、日本各地でとれる山菜です。ふき独特のほろ苦味の成分は、私たちの体から余分なものを取り除いてくれます。連絡…美生柑の皮は入っていた袋に入れてセンターに返してください。	621 769
30水	よんしょうきぼう 【四小希望献立】ひじきごはん コーンと卵のスープ・キムチサラダ とりにく からあげ 鶏肉の唐揚げ(小2・中3個) お米のルー?	ごはん でんぷん さとう こめこ パンこ	あぶら ごま バター	たまご とりにく	牛乳 ひじき しらす	ほうれん草 にんじん トマト ひろしまな きょうな だいこんば	とうもろこし もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが	鶏肉はたんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉に比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっています。勉強で疲れた目を、ビタミンAで守りましょう。	759 861