

東棟 5月 学校給食献立表

令和6年度 鶴岡市学校給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ◎新しい料理 下線統一メニュー 地産地消ウィーク:20日~24日	材料名と体のはたらき						れんらく・ひとくちメモ *マークがついている日は「エコベジ」の日 	エネルギー 和食 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)		体の調子をとどのえるもの(みどり)			
		5群 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海草・牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 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	【子どもの日献立】 たけのこごはん・花魁のすまし汁 海藻サラダ・ハンバーグ・かしわもち	ごはん さとう ふ・みずあめ こめこ あずき	あぶら	あぶらあげ とり どき どき わかめ かんでん	ぎゅうにゅう こんぶ しそ	にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり たまねぎ	5月5日は子どもの日です。平安時代から端午の節句として祝ってきました。給食では成長をイメージしたたけのこを使ったごはんや若葉で包んだお菓子のかしわもちがつきます。	659 800
2木	ごはん・ポテトあんかけ・野菜のごま和え ちくわ磯辺揚げ(低1個 他2個)	ごはん じゃがいも でんぶ さとう こむぎ	ごま あぶら	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ほうれんそう	えだまめ キャベツ	じゃがいもには体の中の塩分バランスを保つカリウムというミネラルが多く、ビタミンCも多い食品です。とろみをつけるのに使われるでんぶもじゃがいもから作られています。	745 874
7火	ごはん・のり佃煮・なめこのみそ汁 リヤンツイ・ハムとチーズのサンドフライ 	ごはん はるさめ さとう こむぎ パンこ・みずあめ	ごま ごまあぶら あぶら ラー油	どうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう のり チーズ	にんじん	なめこ だいこん ねぎ きゅうり たけのこ	なめこはぬめりが強く肉厚なものほど質が良いと言われています。なめこのぬめりは食物せんいで胃の粘膜を保護する働きがあります。連絡:みそ汁には大根の皮も使用しています。	615 797
8水	コッペパン・わかめスープ・野菜焼きそば ◎厚切りハムステーキ	パン ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら	どうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ もやし	野菜焼きそばは赤、黄、緑の食品がすべてそろっている栄養バランスの良い献立となっています。連絡:コッペパンに焼きそばやハムをはさんで食べて下さい。	583 737
9木	ごはん・ほうれん草と豆腐のみそ汁 マカロニサラダ・タンドリーチキン	ごはん ふ マカロニ さとう	マヨネーズ あぶら	どうふ みそ ハム とり	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ にんにく りんご	ほうれん草は野菜の中でも鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンも豊富です。本来の旬は冬ですが、一年中、計画的に栽培されている、国の指定野菜の1つです。	605 754
10金	ごはん・かきたま汁・ホイコーロー れんこんしゅうまい(小1個 中2個)	ごはん でんぶ さとう こむぎ	あぶら	たまご どうふ ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ねぎ・もやし キャベツ にんにく たまねぎ れんこん	たまごはビタミンC以外の栄養がすべて含まれている食品です。卵黄には脳の若さを保ってくれるレシチンが多く含まれます。	584 752
13月	ごはん・たけのこのうま煮 アスパラのごま醤油和え・まぐろカツ クラスソース 	ごはん さとう パンこ こむぎ	ごま ごまあぶら あぶら	なまあげ さつまいも ツナ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たけのこ ごんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ	アスパラガスは新陳代謝を良くし、疲労回復、スタミナ増進に効果がある食品です。連絡:たけのこのうま煮には人参の皮も使用しています。	616 779
14火	ごはん・クリームシチュー・大豆サラダ 肉団子ケチャップ味(低1個 他2個) 	ごはん じゃがいも さとう	シチュールー あぶら	とり だいた	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	どうもろこし たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	大豆は昔から日本人の健康を支えてきた食品で、たんぱく質やビタミンB群が豊富で体の余分なコレステロールや中性脂肪を抑えてくれます。連絡:シチューには人参の皮も使用しています。	662 785
15水	かおりごはん・ワンドンスープ 庄内麩のけんちん煮・いかフライ	ごはん ワンドン ふ みずあめ パンこ	あぶら	ぶたにく なまあげ いか	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ	焼きふは小麦粉に水を加えてよくこね、粘り気の出たものを水で洗い、残ったゴム状のグルテンというものを焼いたものです。	600 728
16木	ごはん・いもち汁・野菜の塩こんぶ和え ◎さばの甘酢あんかけ	ごはん こむぎ じゃがいも でんぶ さとう		とり なまあげ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン	ごぼう・ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	さばは記憶力の低下を抑えたり、血をサラサラにしてくれたりします。貧血予防や疲れ目にも効果があります。連絡:いもちはよく噛んで、さばは骨に注意して食べて下さい。	629 771
17金	ごはん・春雨スープ・豚丼の具 ベーコンポテトバーグ 	ごはん・パンこ さとう はるさめ じゃがいも でんぶ	あぶら	ぶたにく とり あぶらあげ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが ごんにやく	春雨はでんぶから作られているのでごしのよい食品です。似ている食品にピーンがありますが、ピーンは米の粉から作られています。連絡:スープと豚丼には人参の皮も使用しています。	671 805
20月	ごはん・根菜のごま汁・もやしバンサンスー のり塩コロッケ 	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎ	ごま ごまあぶら あぶら	あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	れんこん だいこん ねぎ・もやし きゅうり しょうが	れんこんは粘土質の湿地に育ちます。れんこんの穴は地上に出ている花や茎などにつながらなくて空気を取り入れる役割をしています。連絡:ごま汁には大根と人参の皮も使用しています。	610 747
21火	ごはん・野菜ふりかけ・チキンヌードルスープ コールスローサラダ・米粉入り春巻き 	ごはん・さとう こめこ こむぎ でんぶ はるさめ こなめ	あぶら	かつおぶし とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ しそ・にんじん ひろしま きょうな だいこん	たまねぎ・セロリ レモン・キャベツ きゅうり どうもろこし しょうが	チキンヌードルスープは鶴岡市のホストタウンであるモルドバ共和国の郷土料理で、酸味のきいたさっぱりとした味付けになっています。連絡:スープには人参の皮も使用しています。	623 782
22水	山形米パン・ポークビーンズ フルーツサンドの具 チキンナゲット(低1個 他2個)	こめこ・パン じゃがいも こむぎ でんぶ さとう	あぶら	だいた ぶたにく とり	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ラフランス もも・りんご みかん	ヨーグルトの中には腸の中での害になる悪い菌が増えるのを抑える働きがあります。連絡:パンにフルーツサンドの具をはさんで食べて下さい。	664 825
23木	ごはん・コーン入り中華スープ・ゆで豚サラダ きんぴら包み蒸し	ごはん でんぶ さとう	ごまあぶら ごま	たまご どうふ ベーコン ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん	どうもろこし・ねぎ しょうが キャベツ もやし・きゅうり ごぼう・たまねぎ	豚肉にはごはんやパンを体の中でエネルギーに変えるために必要なビタミンB ₆ が多く含まれます。ビタミンB ₆ は足りなくなると疲れやすくなります。	607 755
24金	ごはん・もうそう汁・キャベツと小松菜のおひたし ゆらぎがけ産ほっけフライ・クラスソース	ごはん さとう こむぎ パンこ でんぶ	ごま あぶら	ぶたにく なまあげ みそ ほっけ	ぎゅうにゅう	こまつな	たけのこ キャベツ しいたけ	もうそう汁、生揚げ、しいたけが入った酒かすとみそで味付けをしたもうそう汁は庄内の着の郷土料理です。連絡:ほっけは骨に注意して食べて下さい。	615 766
27月	ごはん・大根のみそ汁 ◎ふきとたけのこのきんぴら・いわしみそ煮 	ごはん ふ さとう	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・しめじ ねぎ・ふき ごんにやく たけのこ しいたけ	ふきは苦みのあるアクの強い山菜ですが無機質やビタミンが多く含まれていて、季節を感じる事ができる食品です。連絡:みそ汁には大根の皮も使用しています。	596 728
28火	ごはん・玉ねぎのみそ汁・三色そばろ ししゃも焼き(低1個 他2個)	ごはん さとう しょうしんこ でんぶ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご ししゃも	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ しめじ しょうが えだまめ	ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられるカルシウムが多い食品です。連絡:三色そばろはごはんのせて食べて下さい。	626 753
29水	【鶴岡第三中学校希望献立】 ひじきとわかめごはん・ふかひれスープ キムチサラダ・鶏肉の香味焼き・はちみつレモンゼリー	ごはん さとう はちみつ みずあめ でんぶ	ごまあぶら ごま	ふかひれ たまご とり	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	たけのこ・きくらげ しいたけ・ねぎ もやし・キャベツ きゅうり・しょうが にんにく・レモン	今日は鶴岡第三中学校の希望献立です。みなさんに人気のあがる献立が並びましたので、残さず食べて残食ゼロの日を目指しましょう。	650 782
30木	ごはん・ポークカレー・福神漬け和え かぼちゃグラタン 	ごはん じゃがいも こめこ・でんぶ さとう みずあめ	あぶら カレールー	ぶたにく おから どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ・りんご きゅうり・キャベツ しょうが・うり だいこん なす・れんこん	かぼちゃには肌や粘膜を丈夫にして感染症などに対する抵抗力をつけてくれるビタミンAが豊富で、緑色の皮の部分に多く含まれます。連絡:カレーには人参の皮も使用しています。	658 837
31金	ごはん・野菜とチキンのスープ煮 キャベツのパペロンチーノ ◎オムレツのトマトソースかけ	ごはん じゃがいも でんぶ さとう	あぶら	とり ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	キャベツはヨーロッパが原産の野菜ですが、品種改良を重ねた結果、現在は日本全国で一年中栽培されています。胃の調子を整えてくれる働きがあります。	602 736

東棟 4月 学校給食献立表

令和6年度 鶴岡市学校給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ◎新しい料理 地産地消ウィーク:15日~19日	材料名と体のはたらき						れんらく・ひとくちメモ *マークがついている日は「エコベジ」の日 	エネルギー 和食 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)		体の調子を整えるもの(みどり)			
		5群 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海藻・牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 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		
9 火	ごはん・大豆と豚肉の炒り煮・菜の花和え チーズ入り肉団子(低1個 他2個) 	ごはん じゃがいも さとう パンこ みずあめ		ぶたにく だいず さつまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にはな トマト	ねぎ・こんにやく しょうが・たまねぎ キャベツ・もやし とうもろこし りんご	菜の花は春が旬の野菜で、黄色の花が咲きます。味はほろ苦さ がありますが、和え物や煮物、炒めてパスタに入れてもおいし いです。 連絡:大豆と豚肉の炒り煮には人参の皮も使用しています。	703 816
10 水	ごはん・にらたまスープ・ほうれん草とコーンのソテー 鶏肉の唐揚げねぎソース(低1個 他2個)	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	もやし・しいたけ たまねぎ・ねぎ とうもろこし しょうが	にらは冬から春が旬の野菜です。にらの独特の香りはアリシンと いう成分です。疲労回復をサポートする働きがあります。	644 742
11 木	ごはん・マーボー豆腐・華風和え・棒ぎょうざ	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ごまあぶら	どうふ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たけのこ・キャベツ ねぎ・玉ねぎ しょうが・にんにく きゅうり もやし	華風和えには野菜の他にわかめが入っています。わかめなどの 海藻類には、食物せんいが多く含まれ、お腹をきれいに掃除して くれます。	622 739
12 金	ごはん・みそけんちん汁・ジャーマンポテト いわしの梅しょうゆ煮 	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ ベーコン いわし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ たまねぎ うめ	ジャーマンポテトはじゃがいもとベーコンの炒め物です。ジャーマ ンは「ドイツ」という意味があり、ドイツを代表する農作物のじゃ がいもを使った料理です。 連絡:みそけんちん汁には大根と人参の皮も使用しています。	617 752
15 月	ごはん・わかめスープ・ピピンバ ショウロンポウ(低1個 他2個) 	ごはん さとう でんぶん しょうりんこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	どうふ ぶたにく とりにく みそ たまご だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ	ピピンバは韓国料理の一つです。ごはんはナムルやキムチ、肉、 卵などの具を混ぜながら食べる料理です。給食では野菜とひき 肉、卵と一緒に混ぜて食べやすいようにしました。 連絡:ピピンバには人参の皮も使用しています。	668 783
16 火	ごはん・里もも大根のみそ汁 チンジャオロウスウ あじフリッター(小1個 中2個) 	ごはん さとう じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう おきあみ	にんじん ビーマン	ごぼう だいこん ねぎ・しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	あじは庄内浜でもとれる魚で、一年中スーパーで見ることができ ます。春から夏が旬でその時期のあじはおいしいです。 連絡:里芋と大根のみそ汁には大根と人参の皮も使用していま す。	611 782
17 水	コッペパン・米麺のスープ・ごぼうサラダ かぼちゃひき肉フライ・チョコレートクリーム	パン・パンこ こむぎこ こめこめん さとう でんぶん	チョコレート マヨネーズ あぶら	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ もやし きゅうり たまねぎ	スープに入っている米麺は山形県産の米粉で作った麺です。小 麦粉で作る麺よりも「もちもち」とした食感があります。給食では スープやサラダに入って登場します。	690 884
18 木	【お花見献立】 華やかごはん・炒りどり・もやしナムル 花型ハンバーグ・さくらゼリー	ごはん さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	とりにく どうふ おから かつわ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ ほうれんそう きょうな だいこんぼ ひろしまな	たけのこ・たまねぎ ごぼう・こんにやく とうもろこし・もやし しょうが・にんにく さくらんぼ・うめ	今日はお花見献立です。ごはんは色鮮やかな華やかごはん、花 の形のハンバーグに桜ゼリーがついています。味だけでなく、目 でも楽しんで食べてください。	608 751
19 金	ごはん・チキンカレー・野菜のゆかり和え ほうれん草オムレツ 	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しそ	たまねぎ りんご キャベツ もやし	今日は鶏肉の入ったチキンカレーです。鶏肉には体を作るものに なる、たんぱく質が多く含まれています。 連絡:カレーには人参の皮も使用しています。	636 798
22 月	ごはん・肉団子とチンゲン菜のスープ 野菜のごま醤油和え・えびカツ・クラスソース	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	ツナ えび いとよりだい とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	チンゲン菜は、中国から日本に入ってきた野菜です。味にクセが なくシャキシャキとした食感が日本人にも好まれて全国で栽培さ れるようになりました。 連絡:クラスソースはえびカツにかけてください。	615 766
23 火	ごはん・みそスープ・マカロニサラダ フィレオチキン	ごはん じゃがいも マカロニ さとう・でんぶん こむぎこ	バター マヨネーズ あぶら	どうふ みそ とりにく ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうもろこし きゅうり	みそスープは洋風のだしとみそを使ったスープです。いつものみ そ汁と違い豆腐やじゃがいも他にウインナーやコーンが入って います。	649 793
24 水	コッペパン・パンクンスープ・人参サラダ ◎ポテトのカレーソース焼き	パン じゃがいも パンこ	バター	ツナ とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり	人参にはβカロテンが多く含まれます。βカロテンは体の中に入る とビタミンAに変化します。ビタミンAは私たちの皮膚や目のどなど の粘膜を健康に保つ手助けをしてくれます。	641 784
25 木	【入学・進級おめでとう献立】 ゆかりごはん・ふかひれスープ・キャベツのソテー 鶏肉香味焼き・お祝いいちごゼリー	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	たまご ベーコン とりにく どうふ ふかひれ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	たけのこ・きくらげ ねぎ・キャベツ たまねぎ・しょうが にんにく しいたけ いちご	入学・進級 おめでとうの気持ちを含めた献立です。給食で初め て食べる料理や食材が登場することもあると思います。ぜひ一口 挑戦して食べてみてください。いろいろな食べ物を食べて体も心 も元気に成長していきましょう。	630 773
26 金	ごはん・若竹汁・肉入りきんぴらごぼう ソースカツ 	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ ねぎ・ごぼう こんにやく	ソースカツのソースは給食センターの手作りソースです。甘めに 作ったソースに揚げたトンカツを漬けてソースカツができます。 ごはんと一緒に美味しく食べてください。	602 737
30 火	ごはん・キャベツのみそ汁・焼き肉丼の具 さばカレー醤油焼き 	ごはん・ふ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	みそ ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ・ごぼう たまねぎ にんにく	春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあります。みそ汁に入れて も炒めて食べてもおいしい旬の春キャベツを味わってください。 連絡:焼き肉丼には人参の皮も使用しています。 さばは骨に注意して食べてください。	644 783

お・し・ら・せ

今年度からコロケやカツにかけるソースを
クラスに1本(クラスソース160ml)
つけます。みんなにソースがかかるように
工夫してかけてください。



「エコベジ」とは?

給食センターでは限りある資源を大切
にするため、人参や大根の皮、しいたけ
の軸も給食に使用し、食品ロス削減に
努めています。献立表に「エコベジ」
マークのある日に実施しています。

