

西棟 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	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		
1水	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 こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	なまあげ さつまあげ 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 こんにやく 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。 れんらく:たけのこのうま煮には人参の皮も使用しています。	616 779
2木	【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 とりにく どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ とさかのり わかめ かんてん	にんじん しそ	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けます。	659 800
7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 こめこめん こむぎこ・こめこ てんぷん・はるさめ こなあめ	あぶら	かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ しそ・にんじん ひろし なまきょうな だいこんば	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。れんらく:スープには人参の皮も使用しています。	623 782
8水	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 とりにく	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
9木	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。 れんらく: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
10金	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 てんぷん さとう こむぎこ	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てんぷんもじゃがいもから作られています。	745 874
13月	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 ぶたにく しょうしんこ てんぷん	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。 れんらく:三色そばろはごはんのにせて食べて下さい。	626 753
14火	ごはん・のり佃煮・なめこのみそ汁 リヤンツァイ・ハムとチーズのサンドフライ 	ごはん はるさめ こむぎこ さとう 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のほど質が良いと言われている。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。れんらく:みそ汁には大根の皮も使用しています。	615 797
15水	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	とりにく だいず	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。れんらく:シチューには人参の皮も使用しています。	662 785
16木	かおりごはん・ワンタンスープ 庄内麩のけんちん煮・いかフライ	ごはん ワンタン 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
17金	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 こむぎこ じゃがいも てんぷん さとう		とりにく 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。 れんらく: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
20月	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 てんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ 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 こんにやく	春雨はでんぷん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。れんらく:スープと豚丼には人参の皮も使用しています。	671 805
21火	ごはん・もうそう汁・キャベツと小松菜のおひたし 由良鼠ヶ関産ほっけフライ・クラスソース	ごはん さとう こむぎこ パンこ てんぷん	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、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春の郷土料理です。 れんらく:ほっけは骨に注意して食べて下さい。	615 766
22水	ごはん・野菜とチキンのスープ煮 キャベツのペペロンチーノ ◎オムレツのトマトソースかけ	ごはん じゃがいも てんぷん さとう	あぶら	とりにく 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、品種改良などを重ねた結果、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
23木	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 こむぎこ てんぷん さとう	あぶら	だいず ぶたにく とりにく	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	ヨーグルトの中に含まれる乳酸菌には腸の中で体の害になる悪い菌が増えるのを抑える働きがあります。 れんらく: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
24金	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 こんにやく 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。 れんらく:みそ汁には大根の皮も使用しています。	596 728
27月	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 てんぷん さとう こむぎこ	あぶら	たまご どうふ ぶたにく とりにく	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	卵はビタミン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
28火	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・てんぷん 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。れんらく:カレーには人参の皮も使用しています。	658 837
29水	ごはん・根菜のごま汁・もやしパンサンスー のり塩コロッケ 	ごはん さいとう じゃがいも パンこ こむぎこ	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つながって空気を取り入れる役割をしています。れんらく:ごま汁には大根と人参の皮も使用しています。	610 747
30木	【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 てんぷん	ごまあぶら ごま	ふかひれ たまご とりにく	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じろの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
31金	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 てんぷん さとう	ごまあぶら ごま	たまご どうふ ベーコン ぶたにく とりにく	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B1が多く含まれます。ビタミンB1は足りなくなると疲れやすくなります。	607 755

西棟 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 和カロー 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・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 てんぷん	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
10 水	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 てんぷん パンこ こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	ツナ えび とりにくい とりにくい 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
11 木	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
12 金	ごはん・にらたまスープ・ほうれん草とコーンのソテー とりにくからあ 鶏肉の唐揚げねぎソース(低1個 他2個)	ごはん てんぷん 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
15 月	ごはん・マーボー豆腐・華風和え・棒ぎょうざ	ごはん さとう てんぷん パンこ こむぎこ	ごまあぶら	とうふ 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
16 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・てんぷん こむぎこ	バター マヨネーズ あぶら	とうふ 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の他にウインナーやコーンが入っています。	649 793
17 水	【お花見献立】 華やかごはん・炒りとり・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 とうふ おから ちくわ 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 ひろしな	たけのこ・たまねぎ しょうが・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
18 木	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 てんぷん	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
19 金	ごはん・里いもと大根のみそ汁 チンジャオロウスウ 	ごはん さいとう さとう てんぷん 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 ピーマン	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出来ます。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
22 月	ごはん・わかめスープ・ピビンバ ショウロンポウ(低1個 他2個) 	ごはん さとう てんぷん しょうしんこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	とうふ 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	ピビ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:ピビンバには人参の皮も使用しています。	668 783
23 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 なのはな 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
24 水	【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 とりにくこみ 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 とうにゅう 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込めた献立です。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
25 木	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粘膜を健康に保つ手助けをしてくれます。	641 784
26 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 てんぷん	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
30 火	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	とうふ 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浸してソースカツが出来ます。 ごはんと一緒に美味しく食べてください。	602 737

お・し・ら・せ

今年度からコロッ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。

