




1月 学校給食献立表

令和7年度 藤島ふれあい食センター



日曜	休みの施設	<div></div> <div>献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線統一メニュー 地産地消ウィーク:19日~23日</div>	材料名と体のはたらき						<div>【れんらく・ひとくちメモ】 ★は「エコベジの日」★は「エコベジ食材」 ★は「こめカツの日」</div> <div>エネルギー 和食・小中学校 中学校</div>
			熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をとどめるもの (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		
6火	小中学校 いなば	ごはん・豚大根汁・和風サラダ 塩こうじチキンカツ	ごはん さとう パンこ	あぶら	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん もやし	新年あけましておめでとうございます。しっかり食べて、元気に新しい年を過ごしましょう。今日のカツに使われている塩こうじは、肉や魚をつけておくとやわらかくなり、うま味も増える調味料です。
7水	小中学校 いなば	ごはん・小松菜と卵のみそ汁・金平ごぼう さばみそ煮	ごはん かたくりこ さとう	あぶら・ごま	たまご どうふ・みそ さば	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	ねぎ・ごぼう	「地産地消」とは、地元で作られた食材を、その地域で消費することです。今日は、藤島産の小松菜と卵が使われています。地元の生産者さんが愛情を込めて作った食材を美味しくいただきます。
8木		ごはん・ポークカレー・大根のみそマヨサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら ノーエッグマヨ ネーズ	ぶたにく まぐろ・みそ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	冬が旬の大根は、葉に近いほうが甘く、根のほうにいくと辛みが強くなります。大根に含まれるビタミンCは、風邪やイライラを予防したり、疲れをとってくれます。
9金		ごはん・白菜と生揚げのみそ汁 三色そばろ井の具・かぼちゃクロquette	ごはん さとう パンこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく いりたまご	ぎゅうにゅう	にら さやいんげん かぼちゃ	はくさい ほししいたけ しょうが	かぼちゃはカロテンが豊富で、どやはなの粘膜を丈夫にします。感染症の予防にも役立ちます。
13火		ごはん・みそけんちん汁・豚肉野菜炒め いなだの揚げ煮	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく いなだ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ たまねぎ きゃべつ しょうが	庄内浜では、130種類以上の水産物が水揚げされています。庄内地域では古くから庄内沖でとれる海産物を使った料理が豊富です。今日はいなだを油で揚げてからたれに絡めました。
14水		食パン・コーンシチュー・コールスローサラダ キャベツメンチカツ・いよかんゼリー	しよくパン じゃがいも ホワイトルウ パンこ ゼリー	バター あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン マッシュルーム きゃべつ きゅうり	今日は合格祈願の献立です。受験で力を発揮するにはバランスの良い食事をこころがけ、生活リズムを崩さないようにしましょう。食パンにサラダやカツをはさんで食べる場合は手をよく洗いましょう。
15木		ごはん・キムチ鍋・ごぼうのマヨサラダ ビビンバ	ごはん さとう	ごまあぶら ノーエッグマヨ ネーズ ごま	ぶたにく どうふ・みそ ハム いりたまご	ぎゅうにゅう	にんじん★ にら こまつな	だいこん★ こんにやく ほししいたけ もやし はくさい ねぎ★ ごぼう★ きゃべつ★ きゅうり しょうが にんにく	キムチ鍋やビビンバは韓国料理の一つです。辛い食べ物は血の流れを良くして、体を温める効果があります。
16金		ごはん・春雨スープ・わかめ入り変わりびたし チキン南蛮・タルタルソース	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま・あぶら ノーエッグタル タルソース	ぶたにく まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ほししいたけ たけのこ ねぎ はくさい えのきたけ しょうが	チキン南蛮は、宮崎県発祥の鶏肉料理です。もともと洋食店のまかない料理だったそうです。鶏肉のから揚げに南蛮酢をからめています。タルタルソースをかけて食べてください。
19月	いなば	つるおかさん 鶴岡産つや姫のごはん・粕汁・ハリハリ大根 五目厚焼き卵	つやひめごはん さとう	かすじる だいこん	ぶたにく どうふ スマテロみそ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん だだちゃまめ	今日は郷土料理が味わえる給食です。粕汁は体を中から温めてくれます。ハリハリ大根は大根と昆布の旨味がたっぷりです。今週のみそ汁の「みそ」はスマテロみそを使っています。
20火		ごはん・白玉雑煮汁・小松菜とコーンの炒め物 肉しゅうまい(小2個 中3個)	ごはん しらたまだんご こむぎこ	あぶら	とりにく なまあげ ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ・コーン きゃべつ	お正月の料理といえばお雑煮ですね。お雑煮は全国にある料理ですが地域や家庭によって材料や味付けは様々です。白玉だんごが入っているので、よくかんでゆっくり食べてください。
21水		ごはん・なめこ汁・ポテトサラダ・由良産たらのフライ ソース	ごはん じゃがいも パンこ	ノーエッグマヨ ネーズ あぶら	どうふ スマテロみそ ハム・たら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	なめこ だいこん ねぎ きゅうり	じゃがいもはビタミンCやカリウムが多く、体の水分を整えたり、感染症の予防に効果的です。
22木		ごはん・米粉めんと山東菜のスープ 鶴岡ビーンズサラダ・庄内豚丼の具・りんご	ごはん かたくりこ こめコ さとう	あぶら	ぶたにく だいいず	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな	ほししいたけ ねぎ★ さんとうさい だだちゃまめ きゃべつ★ にんにく しょうが たまねぎ こんにやく りんご	サラダには鶴岡産のただちや豆と藤島産の大豆が入っています。大豆は畑の肉といわれるほどたんぱく質が豊富で、筋肉や骨などを作るうえで、大切な材料になります。
23金		つるおかさん 鶴岡産雪若丸のごはん 赤かぶ漬け じゃが芋とわかめのみそ汁・大根金平・えびカツ	ゆきわかまるご はん じゃがいも さとう パンこ	ごまあぶら ごま・あぶら	なまあげ スマテロみそ さつまあげ えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ だいこん あかかぶづけ	赤かぶ漬けは庄内地域の冬の郷土料理の一つです。渡前地区でおいしく育った赤かぶを甘酢で漬けてあります。辛みがごはんと良く合います。
26月		つるおかさん 鶴岡産有機米のつや姫ごはん・おでん おかか和え 五目野菜肉団子(小低1個 他2個)	つるおかさん きまい さとう		さつまあげ ちくわ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう もやし	だいこん こんにやく きゃべつ もやし	今日は鶴岡の有機農業で栽培された特別なつや姫のごはんです。有機米は化学肥料や農薬を使わないのでとても手間や時間がかかりますが、地域の環境や生き物にやさしい農業です。
27火		わかめごはん・肉団子の中華スープ ビーフン炒め・春巻き(小1個 中2個)	ごはん ビーフン	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	ほししいたけ ねぎ たまねぎ もやし たけのこ	中国野菜のチンゲン菜の旬は冬です。冬のチンゲン菜はやわらかくなり、おいしさも増します。ビタミン類がとても豊富で、体の調子を良くする働きがあります。
28水		やまこめもちりパン・ブルーベリージャム 野菜とウインナーのコンソメスープ ペンネのミートソース・ハート型オムレツ	やまこめもちり パン ブルーベリージャム ペンネ	あぶら	ウインナー ぶたにく ハート型オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゃべつ にんにく セロリ	山形県産の米粉をたっぷり使った米粉パンです。おいしいお米の甘みと香りが感じられます。ぜひ、味わって食べてください。感染症が多くなる季節です。パンをちぎる手は良く洗いましょう。
29木		カリカリ梅ごはん・マーボー豆腐・キムチサラダ 鶏肉の唐揚げ・お米のムース	ごはん さとう かたくりこ おこめのムース	ごまあぶら ごま・あぶら	ぶたにく みそ・どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	うめ にんにく しょうが メンマ・ねぎ はくさい きゅうり	今日は藤島中学校の希望献立です。おいしくいただきます。
30金		ごはん・由良産のたら汁・根菜の甘酢和え 豚肉のにんにくしょうゆ炒め	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	たら・どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ にら	だいこん★ ねぎ★ ごぼう★ れんこん にんにく たまねぎ	今日のお汁の鰯は由良沖で獲れた鰯を使っています。寒さの厳しい季節に食べる寒だら汁は庄内地域の郷土料理です。

