

2月 学校給食献立表

令和7年度 あさひ給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 <u>下線</u> 統一メニュー 地産地消ウィーク:16日~20日	材料名と体のはたらき						【れんらく・ひとくちメモ】 このマークは「エコベジ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー 知育リ- 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 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	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン				
2月	ごはん・鶏肉とじゃがいものうま煮 ツナマヨサラダ・鶴岡産たらフライ パックソース(小1年生にはソースをかけてお届けします)		ごはん じゃがいも こむぎ パン でんぶん	マヨネーズ あぶら	とりにく まぐろ たら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たまねぎ きゅうり キャベツ★	小さな 小さな 下げる働きがあるクロロフィルも含まれています。特にカルシウムの量は、野菜の中ではトップクラスです。	621 759	
3火	【節分献立】 ごはん・ほうれん草と卵のみそ汁・五目豆煮 いわしの梅煮・豆乳プリン		ごはん でんぶん さとう	あぶら	たまご どうふ みそ だいす いわし とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	えのきだけ ねぎ こぼう こんにゃく れんこん うめ	節分とは、もともと「季節が変わるとき」という意味です。季節の変わり目は、病気や災害が起こりやすいために、「唉い」を「鬼」に見立てて、豆まきをして追い払うという風習です。	600 727	
4水	黒パン・野菜のコンソメスープ ポテトサラダ 鶏肉の香味焼き		パン じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ・きゅうり キャベツ★ マッシュルーム どうもろこし しょうが・ににく	じゃがいもは、ビタミンやカリウムが多く、体の水分を整えた ばかりの粘膜を守ってくれます。また、チロシナーゼという酵素が血の流れをよくして、体が温まり、寒さに強くなります。	609 770	
5木	ごはん・チンゲン菜のみそ汁 焼肉丼の具 五目たまご焼き		ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	とうふ・みそ あぶらあげ ぶたにく たまご だいす とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	ににく ごぼう たまねぎ しいたけ グリンピース しょうが・ににく	にらはユリ科でねぎの一種になります。ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンEが豊富で、体を温めて風邪を予防します。	657 776	
6金	ごはん・いももち汁 中華サラダ 鶴岡産いなだの揚げ煮		ごはん いももち さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく なまあげ ハム いなだ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ ねぎ もやし しょうが	いもちは、食事せんいが多く、コレステロールを下げる働きがあります。給食では、鶴岡産の干ししいたけを使っています。	619 771	
9月	ごはん・みちのく汁 中華丼の具 コーンコロッケ		ごはん でんぶん こむぎ パン さとう	あぶら	とりにく なまあげ みそ・だいす ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	なめこ・だいこん はくさい・ねぎ ほししいたけ たまねぎ・たけのこ とうもろこし	にんじんは、免疫力や抵抗力を高めるカロテンが多く含まれています。本来の旬は11~12月頃ですが、全国で気候に応じた品種が栽培されて一年中、市場に出回っています。	619 731	
10火	ごはん・大根と豚肉のうま煮 揚げちらりめんと小松菜のサラダ ほうれん草の丸丼(低1・他2個)・いよかん ※叢物の皮は入っていた容器に入れて返してください。		ごはん さとう こむぎ でんぶん	ごま あぶら	ぶたにく なまあげ だいす とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう	こんにゃく だいこん キャベツ★ しょうが いよかん	大根には消化を助けたり、生活習慣病やガンを予防する働きがあります。白い根の部分だけでなく、カロテンやカルシウムが多い葉も無駄なく食べるようにしましょう。	613 724	
12木	ごはん・鶴岡産たら汁 もやしのパンサンスー 鶏肉のキムチ風味揚げ		ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	たら どうふ みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	はくさい・ねぎ もやし きゅうり しょうが ににく	日本海の鰐の仲間は、「まだら」「すけそうだら」「こまい」の3種類があり、100~400メートルの深海に生息しています。今日は、鶴岡産の「まだら」をみそ汁にしました。	605 732	
13金	ごはん・チキンと大豆のカレー 浅漬け ハート型オムレツ		ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら カレールー ごま	とりにく だいす たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト しそ	たまねぎ・りんご ににく・しうが キャベツ★ きゅうり・だいこん なす・れんこん なたまめ	たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の栄養をすべて含んでいます。卵黄に含まれるレシチンは、コレステロールを下げる働きがあります。	635 777	
16月	鶴岡産つや姫ごはん・肉包みワンタンスープ 五目きんぴら 鶴岡産サメのカレーフライ		ごはん こむぎ でんぶん さとう パン	あぶら ごま	だいす・みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ サメ	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	ほししいたけ しようが・たまねぎ もやし・ねぎ こんにゃく ごぼう	ごまは、けっかんの老化を防ぐセサミンやセサミノール、ビタミンEが多く、さらに疲労回復に効果のあるビタミンB1も含まれています。	610 758	
17火	ゆかりごはん・ポテトあんかけ ビーンズサラダ いかナゲット焼き(低1・他2個)		ごはん じゃがいも さとう でんぶん パン	あぶら ごま	ぶたにく とりにく だいす たうちお いか	ぎゅうにゅう	しそ にんじん こまつな	グリンピース だだちゃまめ キャベツ★	ゆかりごはんの赤しそは、ビタミンやカルシウム・鉄分がとても多い野菜です。アレルギーを起こしにくしてくれる効果があります。	628 754	
18水	山形米パン・白菜シチュー ごぼうサラダ ハンバーグ		パン ごめこ じゃがいも こむぎ さとう でんぶん	あぶら マーガリン ごま	とりにく まぐろ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ ほうれんそう トマト	たまねぎ はくさい どうもろこし ごぼう	たまねぎの硫化アリルという香り成分は、加熱をすると旨み成分に変わります。たまねぎは、血液をサラサラにして疲労回復にも効果的です。	617 765	
19木	キムタクごはん・朝日産わらびのみそ汁 野菜のごま和え 焼き餃子(小2・中3個)		ごはん さとう じゃがいも こむぎ でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	しょうが・たまねぎ ににく・はくさい りんご・だいこん わらび・ねぎ キャベツ★ もやし	山形県は、山菜の宝庫。わらびは日本一の生産量を誇ります。収穫の時期は5月~7月。給食では、塩漬けにして保存した旬菜俱楽部さんのわらびを使っています。	610 764	
20金	鶴岡産雪若丸ごはん・チングン菜のスープ 切り大根のひじき煮 メンチカツ		ごはん でんぶん さとう こむぎ パン	あぶら	ぶたにく あぶらあげ だいす とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チングンサイ さやいんげん	ほししいたけ もやし ににく・やく きりほししたいこん たまねぎ	中国野菜の中でも、最もポピュラーな野菜のチングン菜は、冬が旬で霜にあたると葉がわらかくなり、おいしさが増します。ビタミンがとても豊富で風邪予防に役立ちます。	627 723	
24火	ごはん・肉じゃが ほうれん草の庄内麸和え 白身魚レモンフライ		ごはん じゃがいも さとう ふ こむぎ パン	ごま あぶら	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう バセリ	こんにゃく たまねぎ キャベツ★ レモン	ほうれん草には、貧血に効果のある鉄や、皮膚の粘膜を強くするビタミンAが豊富です。鉄には、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。	623 734	
25水	ごはん・山菜汁 三色そばろ丼の具 野菜と豆腐のナゲット焼き(低1・他2個)		ごはん さとう こむぎ でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく たまご・みそ どうふ だいす たら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	わらび・たけのこ ねぎ・しょうが えだまめ たまねぎ どうもろこし	豚肉のビタミンB1は、牛肉の10倍以上含まれていて、疲れをとてくれる食材です。特にビタミンB1は、豚肉の赤身肉に多く含まれています。	656 786	
26木	ごはん・米粉めん入り中華スープ 小松菜とワインナーのソテー さば昆布しようゆ干し焼き・たんかん ※叢物の皮は入っていた容器に入れて返してください。		ごはん こめこ じゃがいも さとう パン	あぶら	ぶたにく ワインナー さば	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	ほししいたけ たけのこ どうもろこし キャベツ★ たんかん	たんかんは「ぽんかん」と「オレンジ」の自然交配でできたといわれている柑橘果物です。甘味と酸味の香りのバランスがとれたビタミンCが豊富な柑橘で、特にベータカロテンは温州みかんのおよそ2倍含まれています。	620 729	
27金	県産雪若丸ごはん・じゃがいものみそ汁 キムチサラダ 肉屋さんのカレーメンチカツ		ごはん じゃがいも さとう こむぎ パン	ごま あぶら	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ねぎ・もやし キャベツ★ きゅうり ににく・しうが しょうが たまねぎ	「雪若丸」は、陸奥白山とつやがある見た目が雪のように美しいことから名付けられました。今日は「山形県産」の雪若丸です。味わって食べてください。	622 751	