

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。 下線 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 和加リー 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 パックスソース(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 こむぎこ パンこ 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	こんにやく たまねぎ きゅうり キャベツ★	小松菜はカルシウムや鉄、ビタミンが豊富でコレステロールを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
	【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 とうふ みそ だいず 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 ごぼう こんにやく 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、病気が災害が起こりやすいために、「災い」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	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ・きゅうり キャベツ★ マッシュルーム とうもろこし しょうが・にんにく	じゃがいもは、ビタミンやカリウムが多く、体の水分を整えたり、肌や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
	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 だいず とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく ごぼう たまねぎ しいたけ グリーンピース しょうが・にんにく	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	しいたけは、食物せんいが多く、コレステロールを下げるは働きがあります。給食では、鶴岡産の干しいたけを使っています。	619 771
	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 こむぎこ パンこ さとう	あぶら	とりにく なまあげ みそ・だいず ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	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 揚げちりめんと小松菜のサラダ ほうれん草の丸餃子(低1・他2個)・いよかん ※果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 こむぎこ でんぶん	ごま あぶら	ぶたにく なまあげ だいず 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	こんにやく 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
	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 とうふ 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 にんにく	日本海の鱈の仲間は、「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 だいず 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 にんにく・しょうが 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
	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 こむぎこ でんぶん さとう あぶら パンこ	あぶら ごま	だいず・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 しょうが・たまねぎ もやし・ねぎ こんにやく ごぼう	ごまは、血管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 いかなゲット焼き(低1・他2個)	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく だいず たちうお いか	ぎゅうにゅう	しそ にんじん こまつな	グリーンピース 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
	やまがたこめ 山形米パン・白菜シチュー ごぼうサラダ ハンバーグ	パン こめ じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら マーガリン ごま	とりにく まぐろ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう トマト	たまねぎ はくさい とうもろこし ごぼう	たまねぎの硫化アリルという香り成分は、加熱をすると甘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 こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ だいず	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 にんにく・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倶楽部さんのわらびを使っています。	610 764
	鶴岡産雪若丸ごはん・チンゲン菜のスープ 切干大根のひじき煮 メンチカツ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	ほししいたけ もやし こんにやく きりぼしだいこん 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ゲン菜は、冬が旬で霜にあたると葉がやわらかくなり、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 ほうれん草の庄内麩和え 白身魚レモンフライ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	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 パセリ	こんにやく 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てと吸収がよくなります。	623 734
	ごはん・山菜汁 三色そぼろ丼の具 野菜と豆腐のナゲット焼き(低1・他2個)	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく たまご・みそ とうふ とうにゅう だいず・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 とうもろこし	豚肉のビタミンB1は、牛肉の10倍以上含まれていて、疲れをとってくれる食材です。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 小松菜とウインナーのソテー さば昆布しょうゆゆ干し焼き・たんかん ※果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 でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく ウインナー 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 とうもろこし キャベツ★ たんかん	たんかんは「ぼんかん」と「オレンジ」の自然交配でできたといわれている柑橘類です。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
	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 こむぎこ パンこ	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 にんにく しょうが たまねぎ	「雪若丸」は、際立つ白さ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