

2月献立表

令和7年度2月 あつみっこ給食センター

※材料の都合により献立を変更することがあります

日 曜 日 給 食 の な い 学 校	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)きます。 下線は、統一メニュー 地産地消ウイーク	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」	
		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	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維		
2月	♪部分献立♪ ごはん・峰ノ山産だけのこ入りいももち汁 いわしのしょうが煮・ごま和え・福豆	ごはん じゃがいも こむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく なまあげ いわし だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ だけのこ しようが きやべつ★	明日、2月3日は節分です。節分は、もともと季節のかわりめの日のことでした。季節のかわりめは、病気や災害が起りやすいために、こうした「災い」を「鬼」にみたてて豆まきをして追い払う風習です。	
3火	ごはん・麻婆豆腐・小松菜ちりめんサラダ ぎょうざ(小2、中3C)	ごはん でんぶん さとう こむぎ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん★ にら こまつな	にんにく ねぎ しょうが きやべつ ほししいたけ たまねぎ もやし	豆腐の原料になる大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。昔から私たちの健康を支える大切な食品です。	
4水	ごはん・かきたまみそ汁・いかカツ 鶴岡産だらや豆入りポテトサラダ	ごはん でんぶん こむぎ こじがいも	あぶら マヨネーズ	とうふ たまご みそ いか ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ にんじん	だいこん ねぎ だけのこ きゅうり だだちやまめ コーン	給食は、調理の際には食中毒などの事故が起こらないように、厳密な衛生管理のもとでつくられます。そして、出来上がった給食は、児童生徒のみなさんが30分前まで、校長先生などの責任者が食べて、異常がないか確認してから提供されます。	
5木	コッペパン・りんごジャム・ポークピーンズ チキンナゲット(小2、中3C)・ツナサラダ	パン じゃがいも でんぶん こむぎ	あぶら	ぶたにく だいす まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きやべつ★ きゅうり コーン りんご	カルシウムは骨や歯の材料の不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になります。成長期のみなさんは特にカルシウムをたくさんとる必要があります。今日の食材では牛乳・大豆・小松菜に多く含まれています。	
6金	カレー(ごはん)・ほうれん草オムレツ 白菜と大根漬けの和え物	ごはん じゃがいも こむぎ でんぶん さとう	バター あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★ ほうれんそう チンゲンサイ★	たまねぎ にんにく りんご はくさい★ きゅうり だいこん	勉強をする効率よくするには、早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活動に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが必要です。	
9月	ごはん・チンゲン菜とたまごのスープ さばのトマトソース煮・ごぼうサラダ	ごはん でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ	とうふ たまご さば だいす まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ★ トマト	たけのこ ごぼう コーン	食べ物には、いろいろな栄養素が含まれています。私たち人間が生きていくためには、毎日、食べ物から栄養をとることが欠かせません。特に成長期のみなさんは、丈夫な体をつくるために、さまざまな栄養素が必要です。好き嫌いせずバランスよく食べる心がけましょう。	
10火	ごはん・県産米粉めんの中華スープ hardtコロッケ・チョコシュー 生揚と野菜のオイスター炒め	ごはん さとう こめこ パンこ でんぶん じゃがいも こむぎ チョコシュー	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう ホイップ	にんじん チンゲンサイ★	ごぼう たけのこ ねぎ たまねぎ はくさい★ にんにく しうが	給食の前は、石鹼を泡立てて正しい手洗いをし、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどを予防しながら、おいしくいただきましょう。	
12木	ちい やまとたこ 小さい山形米パン・みそラーメン 春巻・県産切干大根のナムル	パン こめこ ちゅうかめん こむぎ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが もやし きやべつ★ コーン たまねぎ しげりほし だいこん きゅうり ねぎ	腸には体内の免疫細胞の7~8割がすんでいて、腸内の環境がよければ免疫細胞も活発になります。腸内の環境を整える食べ物として「みそ」などの発酵食品があります。腸の善玉菌を増やし、腸の動きをよくしてくれたり、免疫力を高め、からだを元気にしてくれる働きがあります。	
13金	♪あつみっこ給食センター開設記念献立♪ ごはん・峰ノ山産だけのこ入りけんちん汁 ねがせき ゆらさん 鼠ヶ関、由良産たらの天ぷら なべさん だいこん 鶴岡産大根としめじの炒り煮・元禄もち	ごはん じゃがいも でんぶん こむぎ さとう げんろくもち	あぶら	とうふ たら たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ほししいたけ だけのこ ねぎ だいこん しめじ こんにゃく	今日は旧温海町の給食センターが昭和47年2月15日に開設されたことを記念しての献立です。地元産の食材である塩蔵だけのこや大根、鶴、鶏、元禄もちなどをとり入れました。	
16月	つるおかさん ひめ 鶴岡産つや姫ごはん なべさん だいこん 大根とじゃが芋のそぼろ煮 ねがせき ゆらさん 鼠ヶ関、由良産たの天ぷら なべさん だいこん 野菜とわかめの和え物・はるか	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごま あぶら	とりにく なまあげ あじ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん えだまめ はくさい★ もやし えのき はるか	地域で生産された食材を、その地域で消費することを「地産地消」と言います。地産地消が心がけると、生産者にも環境にもよいことがあります。今日は、温海産の大根と鶴が使われています。地域の食材をおいしくいただきましょう。	
17火	ごはん・峰ノ山産だけのこ入りじゃが芋のみそ汁 ひき肉とたまごのカップ焼き しょうないふ 庄内麩入りけんちん煮	ごはん じゃがいも さとう しょくないふ	あぶら	みそ たまご とりにく かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ ねぎ しうが たまねぎ きやべつ★	成長期は、体が大きくなり必要な血液量も増えます。そのため、血液成分の鉄も不足しないように食事でとらなければなりません。まずは好き嫌いせず、様々な食品を食べることが大事です。	
18水	ごはん・ねずがせき ゆらさん ★統一メニュー ごはん・鼠ヶ関、由良産たら汁 とり 鶏むね肉のマヨチーズ焼き・野菜のごまサラダ	ごはん さとう	マヨネーズ あぶら ごま	たら とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	だいこん ねぎ にんにく もやし コーン	鰯汁は、庄内の郷土料理です。鰯は鼠ヶ関港や由良漁港で水揚げされた地元の魚です。給食では身の部分を使ってつくりますが、骨に気をつけて上手に食べましょう。	
19木	ゆかりごはん・峰ノ山産だけのこ入り春雨スープ てづくり 手作りハンバーグ・キムチサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん さとう はるさめ パンこ でんぶん はちみつ	ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ たまねぎ きやべつ★ レモン	今日は、鼠ヶ関小学校の希望献立です。人気のメニューがならびましたね。マナーよく、楽しみながらおいしくいただきましょう。	
20金	つるおかさん ゆきわかまる 鶴岡産雪若丸ごはん・親子煮 なべさん だいこん 県産里芋のコロッケ・五百豆	ごはん さとう さといも じゃがいも パンこ でんぶん	あぶら	とりにく とうふ たまご ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのき はくさい★ ほししいたけ こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ	食物繊維とは、人の消化酵素で消化されない食品中の成分で、腸内環境を整えるところ働きがあります。食物繊維の摂取量を増やすために、主食の穀類や、いも類や豆類のおかずもあわせて食べることを心がけましょう。	
24火	ごはん・ポテトあんかけ ねがせき ゆらさん 鼠ヶ関、由良産バショウカジキフライ ちゅうかいた 野菜とたまごの中華炒め	ごはん じゃがいも さとう でんぶん パンこ	あぶら	ぶたにく たまご バショウカジキ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きやべつ★ だだちやまめ	「食べ残し」は、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」のひとつです。「少しだけなら」と食べ残すと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまいます。苦手なものでも一口だけでも食べてみたりすると、食品ロスを減らせます。	
25水	けんさんゆきわかまる 県産雪若丸ごはん・八宝豆腐 ねがせき ゆらさん 鼠ヶ関、由良産たらのマスタード焼き なべさん だいこん	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ たら みそ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん こまつな	はくさい★ しうが えのき ほししいたけ たけのこ ねぎ こんにゃく	今日のごはんは山形が誇るブランドの「雪若丸」です。しっかりとした粒感と適度な粘りが尚ほり、ひと粒ひと粒食べ応えがあります。あっさりと上品な味わいの雪若丸です。味わってみてください。	
26木	黒パン・コーンシチュー 肉だんご(小2、中3C)・ブロッコリーサラダ	パン じゃがいも こむぎ でんぶん パンこ	あぶら バター	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン きやべつ★ きゅうり	じゃが芋にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCが不足すると、ストレスや戦う力が低下したり、朝の目覚めが悪くなったり、疲れやすくなり、耐忍力もなくなってきたります。好き嫌いせず、しっかり食べましょう。	
27金	ごはん・たまごのカレースープ や にんじん 肉と豆の具・もやしの和え物	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★	たまごは、食物繊維とビタミンC以外の栄養素がほとんど含まれています。野菜料理と組み合わせて食べましょう。		