

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	給食のない学校	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線は、統一メニュー 地産地消ウィーク	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」	エネジー キロカロリー 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・食物繊維			
2月		♪ 節分献立 ♪ ごはん・峠ノ山産たけのこ入りいもち汁 いわしのしょうが煮・ごま和え・福豆		ごはん じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく なまあげ いわし だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ たけのこ しょうが きやべつ★	明日、2月3日は節分です。節分は、もともとは季節のかわりめの日のことでした。季節のかわりめは、病気や災害が起こりやすいため、こした「災い」を「鬼」にみだてて豆まきをして追い払う風習です。	614 752
				*福豆の袋は、燃やすごみで処理してください。							
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3こ)		ごはん でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいず 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 たまし		
4水		ごはん・かきたまみそ汁・いかカツ 鶴岡産だだちや豆入りポテトサラダ		ごはん さとう でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも	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 たけのこ 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、厳しい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食べる30分前までに、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。	638 798
5木		コッペパン・りんごジャム・ポークビーンズ チキンナゲット(小2、中3こ)・ツナサラダ		パン さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず とりにく 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で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。成長期のみなさんは特にカルシウムをたくさんとする必要があります。今日の食材では牛乳・大豆・小松菜に多く含まれています。	614 791
				*ジャムの袋は、燃やすごみで処理してください。							
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 こむぎこ 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	勉強を効率よくするするには、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、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんでは脳へエネルギーを補給することが必要です。	670 846
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 だいず 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。好き嫌いをせずバランスよく食べる心がけましょう。	642 765
10火		ごはん・県産米粉めんの中華スープ ハートコロッケ・チョコシュー 生揚げと野菜のオイスターソース炒め		ごはん さとう こめこ パンこ でんぶん じゃがいも こむぎこ 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 しょうが	給食の前は、石鹸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すよう。	689 809
				*デザート(生揚げ)の袋は、燃やすごみで処理してください。							
12木		ちい やまがたこめ 小さい山形米パン・みそラーメン はるまき けんさんきりぼし だいこん 春巻・県産切干大根のナムル		パン こめこ ちゅうかめん こむぎこ はるまき 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 しいたけ きりぼしだいこん 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、腸内環境がよければ免疫細胞も活発になります。腸内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、腸の働きをよくしてくれたり、免疫力を高めて、からだを元気にしてくれる働きがあります。	617 816
13金		♪ あつみっこ給食センター開設記念献立 ♪ ごはん・峠ノ山産たけのこ入りけんちん汁 ねずがせき けんさん たら 鼠ヶ関、由良産たら天ぷら なべくらさきだいこん 鍋倉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 こむぎこ 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 たけのこ ねぎ だいこん しめじ こんにやく	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たけのこや大根、鰯、元禄もちなどをとり入れました。	606 726
				*元禄餅の包みは、燃やすごみで処理してください。							
16月		つるおかさん ひめ 鶴岡産つや姫ごはん なべくらさんだいこん 鍋倉産大根とじゃが芋のそぼろ煮 ねずがせき けんさん 鼠ヶ関、由良産あじのごまみそかけ 野菜としめじの和え物・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。地産地消を心がけると、生産者にも消費者にも環境にもよいことがあります。今日は、温海産の大根としめじが使われています。地域の食材をおいしくいただきますよう。	619 758
				*くだものの皮は、入っていた袋に入れて、センターに戻してください。							
17火		ごはん・峠ノ山産た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 しょうないふり 庄内麩入りけんちん煮		ごはん じゃがいも さとう しょうないふ	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 しょうが ほししいたけ たまねぎ きやべつ★	成長期は、体が大きく成長に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。まずは好き嫌いをせず、様々な食品を食べることが大切です。	591 726
				*紙カップは、空いているバットに入れてセンターに戻してください							
18水		★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	たら汁は、庄内の冬の郷土料理です。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います。が、骨に氣をつけて上手に食べましょう。	650 796
19木		ゆかりごはん・峠ノ山産たけのこ入り春雨スープ 手作りハンバーグ・キムチサラダ はちみつレモンゼリー ♪ 鼠ヶ関小学校希望献立 ♪		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 しょうが もやし きゅうり 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すよう。	654 776
				*ゼリーの容器は、燃やすごみで処理してください。 *紙カップは、空いているバットに入れてセンターに戻してください。							
20金		★統一メニュー つるおかさんゆきかわまる 鶴岡産雪若丸ごはん・親子煮 けんさんさといも 県産里芋のコロッケ・五目豆		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 だいず	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 こんにやく 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、腸内環境を整えたりする働きがあります。食物繊維の摂取量を増やすためには、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。	643 785
24火		ごはん・ポテトあんかけ ねずがせき けんさん 鼠ヶ関、由良産パショウカジキフライ 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 パショウカジキ	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います。苦手なもので一口だけでも食べてみると、食品ロスを減らせます。	706 875
25水		県産雪若丸ごはん・八宝豆腐 ねずがせき けんさん 鼠ヶ関、由良産たらマスタード焼き とりのこ 飛島産あらめの煮物 ♪ 県産雪若丸給食 ♪		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 だいず 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★ しょうが えのき ほししいたけ たけのこ ねぎ こんにやく	今日のごはんは山形が誇るブランド米の「雪若丸」です。しっかりと粒感と適度な粘りが両立し、ひと粒ひと粒食べ応えがあります。あっさりとした上品な味わいの雪若丸です。味わってみてください。	648 802
26木		黒パン・コーンシチュー にく 肉だんご(小2、中3こ)・ブロッコリーサラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら バター	たまご 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、ストレスと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、忍耐力もなくなってきたりします。好き嫌いをせず、しっかり食べましょう。	614 792
27金		ごはん・たまごのカレースープ や にく どん ぐ 焼き肉丼の具・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★	ほししいたけ コーン ねぎ にんにく ごぼう たまねぎ もやし きゅうり しょうが	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る食べましょう。	604 730