

東棟 2月 学校給食献立表

令和7年度 鶴岡市学校給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ◎新しい料理 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】 マークがついている日は 「エコベジ」「こめカツ」の日 ★は「エコベジ食材」  	エネルギー 和カロリー 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)		体の調子をどとのえるもの (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		
2月	【 <u>節分</u> 献立】 ごはん・えのきとたまごのみそ汁・ <u>五目豆</u> いわしかば焼き	ごはん てんぷん さとう みずあめ	あぶら ごま	たまご どうふ・みそ だいず いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	えのきだけ ごぼう こんにやく れんこん	せつぶん 節分はもともと「季節が変わる時」という意味です。季節の変わり目は 病気が災害がおこりやすいために「わざわい」を「おに」に見立てて豆 まきをして追い払う風習です。 連絡:いわしは骨に注意して食べましょう。	615 759
	ゆかりごはん・ワンドンスープ ◎野菜のしょうゆの実マヨネーズ和え ◎生揚げの甘みそかけ(小1個 中2個)	ごはん さとう ワンドン てんぷん こむぎこ みずあめ		ぶたにく ちくわ なまあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しいたけ ねぎ・きゅうり キャベツ しょうが・にんにく	しょうゆの実 しょうゆをつくる工程でできるもろみを使用した庄内地域の 郷土料理です。生揚げの甘みそは鶴岡産の大豆から作られたみそを 使っています。	600 748
4水	【セルフサンド給食】 切り目入りコッペパン・パンプキンスープ ブロッコリー入りサラダ・太刀魚フライ・タルタルソース	パン こむぎこ パンこ てんぷん さとう	バター あぶら	たちうお だいず	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	たちうお なまめ どお かたな かたぢ さかな 太刀魚は、名前の通り刀のような形の魚で、くせがなく上品なうまみの ある魚です。タルタルソースと一緒にパンにはさんで食べてください。 連絡:太刀魚は骨に注意して食べてください。	648 813
	ごはん・大根のみそ汁・焼き肉丼の具 ほうれん草ぎょうざ(小1個 中2個)	ごはん さとう てんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ チンゲンサイ ほうれんそう	だいこん★ しめじ・ねぎ ごぼう たまねぎ にんにく・しょうが キャベツ	だいこんは葉に近いほうが甘く、根の先に行くほど辛くなります。ビタミンC や消化酵素が多く含まれている野菜です。 連絡:焼き肉丼の具はごはんのにせて食べてください。	615 732
6金	ごはん・いももち汁 なめたけ和え 県産豚ももカツ・クラスソース	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう・ねぎ キャベツ もやし えのきだけ	なめたけは、えのきだけをしょうゆや砂糖などの調味料で甘辛く味付け し、じっくりと煮込んだものです。えのきだけに疲労回復に効果のある ビタミンが多く含まれています。	649 796
	ごはん・ごまキムチ汁 ひじき煮 かぼちゃチーズフライ	ごはん さいとも さとう こむぎこ パンこ てんぷん	あぶら ごま マーガリン	ぶたにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん★ パプリカ かぼちゃ	もやし ねぎ はくさい こんにやく	ひじきは冬から春にかけて海の中で大きな岩にすきまなく生いしげって きます。骨や歯を作るカルシウム、血液を作る鉄分がとても多く含まれて います。	619 784
10火	【セルフおにぎり給食】 ごはん・大きいのり・昆布佃煮 みそけんちん汁・鶏肉タイ風焼き	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん★ こまつな	ごぼう だいこん★ にんにく レモン	おにぎりは日本発祥の伝統料理です。今日は昆布をごはん に に混ぜた り、ごはんの真ん中 に に入れておにぎりにしてください。「こめカツ」の日 はお米の量がいつもより多くなっています。	618 763
	ごはん・米麺スープ 三色そばろ ちくわ磯辺揚げ(小1個 中2個)	ごはん こめめん さとう じょうしんこ てんぷん こむぎこ	あぶら	ハム ぶたにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな	もやし しいたけ しょうが だだちゃめ	スープに入っている米麺は山形県産の米粉で作った麺です。小麦 粉で作る麺よりも「もちもち」とした食感があります。給食ではスー プやサラダに入って登場します。	627 836
13金	ごはん・のりたまごふりかけ ポトフ・わかめと野菜のしそ風味サラダ フィレオチキン	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも てんぷん	あぶら ごま	まぐろぶし たまご ウインナー とりにく だいず	ぎゅうにゅう のり わかめ だっしふんにゅう	にんじん しそ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり いんげんまめ	ポトフはフランス語で「火にかけたなべ」という意味で、フランスの伝統 的な家庭料理の1つです。日本のおでんのような煮込み料理になりま す。	591 720
	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(つや姫)・わかめスープ キムタク丼の具・ベーコンポテトバーグ	ごはん さとう パンこ じゃがいも てんぷん	あぶら ごま	どうふ ぶたにく ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ こまつな パプリカ	もやし ねぎ たまねぎ はくさい だいこん しょうが	わかめを長く煮込むとぬめりが出ます。これは食物せんいが水に溶け 出したためです。わかめの食物せんいは体に悪いものを外に出し腸を きれいにしてくれます。 連絡:キムタク丼の具はごはん に のせて食べてください。	600 708
17火	ごはん・由良鼠ヶ間産たら汁 ウインナーと野菜のみそ麺炒め だだちゃ豆コロッケ・クラスソース	ごはん パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	たら どうふ みそ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん★ ねぎ キャベツ たまねぎ だだちゃめ	たらは大食いの魚で胃がこわれるほど食べるそうです。そこでたらのよ うにお腹いっぱい食べることを「たらふく食べる」と言います。たら汁は 庄内地域の郷土料理です。連絡:たらは骨に注意して食べましょう。	621 758
	山形米パン・マカロニ入りミネストローネ 豆腐ナゲット(小2個 中3個) 手作りグレーゼリー	こめこ・パン マカロニ さとう こむぎこ てんぷん	あぶら	ベーコン だいず どうい とうにゅう たい	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん★	たまねぎ キャベツ★ セロリ にんにく	山形米パンは山形県でとれたお米を粉にして給食用のパン に してあり ます。もちもちした食感と米の甘みが特徴で給食でも人気のパンです。	574 736
19木	かおりごはん・たまごスープ 華風和え ◎わらさカツ	ごはん てんぷん さとう こむぎこ パンこ	ごまあぶら あぶら	とりにく たまご わらさ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし しょうが	わらさは、成長とともに「いなだ」→「わらさ」→「ぶり」と名前が変わる しゅっせうお きょう 出世魚です。今日のわらさは庄内浜でとれたお魚です。 連絡:わらさは骨に注意して食べてください。	625 766
	【鶴岡産雪若丸給食】ごはん(雪若丸) ◎ちよっぴり五目あんかけラーメンの汁・麺 ◎鶴岡産卵の玉子焼き	ごはん てんぷん ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな	きくらげ たけのこ はくさい	ラーメンの麺は鶴岡産の小麦粉「ゆきちから」を100%使っています。 弾力があり、コシのある麺です。五目あんかけの汁に入れて食べ、余っ た汁はごはん に かけると中華丼のように食べることができます。	616 751
24火	ごはん・すき焼き もやしナムル さばみそ煮	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく どうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん★	こんにやく えのきだけ はくさい ねぎ・もやし きゅうり しょうが・にんにく	すき焼きは肉にしょうゆや砂糖で甘辛く味をつけ、豆腐や野菜、きのこ などを入れた日本の料理です。寒い時期に食べると体が温まり、ごはん が進む一品です。	643 807
	【セルフサンド給食】 食パン・スライスチーズ・ハンバーグ コンソメスープ・コールスローサラダ	パン じゃがいも てんぷん さとう	あぶら	ウインナー ぶたにく とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし	チーズは牛乳を10倍こくしてかためたもので、少しの量でもとても栄養 があります。牛乳には乳糖という成分が含まれますが、チーズにはほと んど含まれていないため、食べてもおなかがゴロゴロしにくいです。 連絡:パンにチーズとハンバーグをはさんで食べてください。	617 819
26木	ごはん・ひき肉カレー ポテせんサラダ りんご	ごはん こめこ じゃがいも	カレールウ あぶら	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん★	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ レモン	じゃがいもは熟してもこれににくいビタミンCやカリウム、食物せんいが 豊富で、フランス語で「大地のりんご」と言われています。ポテせんサラ ダは千切りにしたじゃがいものサラダです。	623 759
	【県産雪若丸給食】 ごはん(雪若丸)・たけのこのうま煮 もやしバンサンスー・ヤンニョムチキン	ごはん さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ さつまあげ たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん★	たけのこ こんにやく もやし きゅうり しょうが にんにく	たけのこにはカリウムというミネラルが多く含まれています。カリウムは からだの余分な塩分を水分と一緒に体の外に出してくれる働きがあります。	638 782