



## 2月 学校給食献立表

令和7年度 藤島ふれあい食センター



日曜	休みの施設	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	材料名と体のほたらき						【れんらく・ひとくちメモ】  は「エコベジの日」★は「エコベジ食材」  は「こめカツの日」	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 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海藻・牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 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		ごはん・卵とわかめの中 <sup>ちゅうか</sup> 華スープ・マーボー <sup>はるさめ</sup> 春雨 ショウロンポウ(小低1個 他2個)	ごはん かたくりこ はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	たまご とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら	ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが たけのこ	豚肉にはビタミンB1という栄 <sup>えい</sup> 養素が豊富で、疲れをとったり食 <sup>た</sup> べた糖質をエネルギーに換える働きがあります。ねぎやニラなどと一緒に食べるとその効果が大きくなります。	595 693
			ごはん じゃがいも さとう とうにゅうプリン		ぶたにく なまあげ みそ・だいず さつまあげ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく ねぎ・ごぼう	今日の節分にちなんで、いわしと大豆の料理をとりいれました。豆まきは邪気を払い、一年の幸せを祈る行事です。明日は立春で暦の上では春になります。	658 789
4水		コッペパン・ミネストローネスープ コールスローサラダ・ウインナー	コッペパン マカロニ さとう	あぶら	だいず ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん★ トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゃべつ★ きゅうり コーン	ミネストローネスープはイタリアの野菜を使ったスープです。大豆のよ <sup>よ</sup> うに小さく切った野菜がたくさん入っているのて野菜の甘みが感じられます。トマトのリコピンは老化や病気を予防します。	557 712
			ごはん じゃがいも しょうないふ かたくりこ さとう	あぶら・ごま	みそ ウインナー さんま	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	ねぎ・コーン きゃべつ	さんまには健康づくりや維持に役立つ体に良い油が豊富です。かば焼きにしているのて細い骨がありますが、奥歯でよくかんで食べるとカルシウムも摂ることができます。	628 771
6金		ごはん・おでん・野菜の辛子和え 厚焼き卵	ごはん さとう		さつまあげ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく きゃべつ コーン	おでんは豆腐を焼いてみそを塗った「田楽」という料理から名前がついたそうです。もともと田楽とは田植えの時期の豊稔祈願の踊りです。平安時代から伝わる日本の伝統芸能です。	527 639
			9月	わかめごはん・春雨スープ・ごぼうの中 <sup>ちゅうか</sup> 華サラダ えびカツ	ごはん はるさめ かたくりこ さとう パンこ	ごまあぶら ごま・あぶら	ぶたにく ハム・えび	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ ねぎ・ごぼう きゃべつ きゅうり
10火		ごはん・ポークカレー・鶴岡ビーンズサラダ 国産ネーブルオレンジ	ごはん じゃがいも カレー <sup>カレー</sup> ルウ さとう	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だだちやまめ きゃべつ ネーブルオレンジ	ネーブルオレンジのネーブルとはおへそとい <sup>い</sup> 意味があります。おへそ <sup>おへそ</sup> のようなくぼみがあることから名前がつきました。四国地方にある愛媛県産です。愛媛は一年を通して温暖な気候でおいしい柑橘類が育ちます。	634 768
			ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん★	だいこん★ こんにやく ねぎ★ ごぼう★ たけのこ	今日は由良産のたらを使った主菜です。鱈はたんぱく質が豊富で筋肉や骨など体を作り、丈夫にする大切な働きがあります。	600 734
13金		ごはん・すき焼き煮 鶴岡産ベビーリーフ入りサラダ・棒ぎょうざ焼き	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ベビーリーフ	はくさい こんにやく えのきたけ ねぎ きゃべつ コーン	鶴岡市ではベビーリーフを栽培している農家があります。ベビーリーフは水菜や小松菜、レタスなどの芽が出て間もない柔らかい葉を食べる野菜です。	570 669
			16月	いなば <sup>いなば</sup> 鶴岡産つや姫のごはん・キムチ鍋 もやしのパンサンスー・鶏つくね	ごはん つやひめごはん	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ・みそ きんしたまご とり <sup>とり</sup> にく	ぎゅうにゅう	にんじん★ にら こまつな	だいこん★ しょうが ほししいたけ にら はくさい はくさいキムチ ねぎ★ もやし
17火		ごはん・小松菜と生揚げのみそ汁・豚肉野菜炒め いなだの揚げ煮	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら・ごま	なまあげ スマテロみそ ぶたにく いなだ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ たまねぎ きゃべつ しょうが	今月の小松菜はすべて渡前地区で育てられた新鮮でおいしい小松菜です。小松菜の旬は冬で、寒くなるほど甘みを蓄えておいしくなります。特に骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。	587 721
			18水	ごはん・たら汁・小松菜のおか <sup>おか</sup> 和え 豚肉のマヨネーズ炒め・国産ネーブルオレンジ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ノーエッグマヨネーズ	たら・とうふ スマテロみそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん ねぎ きゃべつ にんにく たまねぎ ネーブルオレンジ
19木		菜めし・ごぼう汁・切り干し大根と小松菜のナムル えびしゅうまい(小2個 中3個)	ごはん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	かつおぶし ぶたにく えび なまあげ ハム さかなのすりみ	ぎゅうにゅう	あおな にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ きりぼしだいこん きゃべつ しょうが にんにく	き <sup>き</sup> ぼ <sup>ぼ</sup> だいこん だいこん ぼ <sup>ぼ</sup> き <sup>き</sup> かんそう ぼ <sup>ぼ</sup> ざんぱく だいこん しゅんぎく は冬ですが、乾燥させることで甘みが増して、おいしくなります。	563 707
			20金	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	なまあげ スマテロみそ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり コーン しょうが	揚げ煮の大豆は藤島産の大豆です。水で戻した大豆に片栗粉をつけて揚げています。一粒ずつ、良くかんで食べてください。大豆はしょうゆやみそ、豆腐の材料になり、私たちの食生活を支えています。
24火		ゆかりごはん・マーボー豆腐 ほうれん草のおひたし・ハンバーグ・りんごゼリー	ごはん さとう かたくりこ りんごゼリー	ごまあぶら	ぶたにく みそ・とうふ とり <sup>とり</sup> にく	ぎゅうにゅう	あかしそ にら ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが メンマ・ねぎ もやし きゃべつ	今日はいなば幼稚園の希望献立です。	696 843
			25水	やまこめもちりパン・いちごジャム 白菜とベーコンのスープ・ペンネパポリタン コーンコロケ	やまこめもちり パン いちごジャム ペンネ パンこ	あぶら	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや トマト	マッシュルーム はくさい にんにく たまねぎ コーン
26木		ごはん・山東菜とじゃが芋のみそ汁 大根キムチサラダ・スタミナ丼の具	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま・あぶら	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん★	さんとうさい だいこん★ きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ	みそ汁の山東菜は藤島の渡前地区で育てられた野菜です。白菜の仲間 <sup>仲間</sup> でカロテンやビタミンCが豊富で風邪などの感染症予防に役立ちます。	530 648
			27金	やまがたけん <sup>やまがたけん</sup> 山形県産雪若丸ごはん・つみれ汁・切り干し大根煮 五目厚焼き卵	ゆきわかまるご <sup>ご</sup> はん はん さとう	あぶら	つみれ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん しょうが ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ

