

# 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	材料名と体のはたらき						【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「ごめカツの日」	エネルギー 扣き回り 小学校 中学校
		熱や力になるもの (かいろう)	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 炭水化物	6群 油脂 脂肪	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海革・牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜				
2月	ごはん・卵とわかめの中華スープ・マー婆・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 さつまあげ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にら	ほししいたけ ねぎににく しうが たけのこ	豚肉にはビタミンB1という栄養素が豊富で、疲れをとったり食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
3火	ごはん・豚汁・五目豆・いわし梅しょうゆ煮 豆乳プリン	ごはん じやかひも さとう どうにゅうプリン		ぶたにく なまあげ みそ・だいす 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 こんにく ねぎ・ごぼう	今日の節分にちなんで、いわしと豆の料理をとり入れました。豆まきは邪氣を払い、一年の幸事を祈る行事です。明日は立春で暦の上では春になります。	693
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・ワインナー	コッペパン マカロニ さとう	あぶら	だいす ベーコン ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん★ トマト パセリ	にんにく まねぎ マッシュルーム きゅべつ★ 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。大豆のように小さく切った野菜がたくさん入っているので野菜の旨みが感じられます。トマトのリコピンは老化や病気を予防します。	557
5木	ごはん・じゃが芋と庄内麸のみそ汁 小松菜とコーンの炒め物・さんまのかば焼き	ごはん じやかひも しうないふ かたくりこ さとう	あぶら・ごま	みそ ワインナー さんま	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	ねぎ・コーン きゅべつ	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で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
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 こんにく きゅべつ 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穣祈願の踊りです。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 きゅべつ きゅうり	春雨は緑豆という豆のてん粉から作られます。千年前の中国で生まれた食材です。春雨という名前は日本でつけられた名前です。	571
									693
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 じやかひも カレールウ さとう	あぶら	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく まねぎ だだちやまめ きゅべつ 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う意味があります。おへそのようなくぼみがあるから名前がつきました。西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
12木	ごはん・みそけんちん汁・五目金平 鰯の甘辛だれ	ごはん じやかひも 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★ こんにく ねぎ★ ごぼう★ たけのこ	今日は由良産のたらを使った野菜です。鰯はたんぱく質が豊富で筋肉や骨など体を作り、丈夫に対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 しゅんざく ベビーリーフ	はくさい こんにゃく えのきだけ ねぎ きゅべつ 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 鶴岡産つや姫のごはん・キムチ鍋 もやしのバンサンスー・鶏つくね	つやひめごはん ひめ もやしのバンサンスー・鶏つくね	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ・みそ きんしたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ にら こまつな	だいこん★ しようか ほししいたけ こんにくはくさい はくさいキムチ ねぎ★ もやし	キムチは韓国の人気の漬物で辛みがあります。辛みの素は唐辛子に含まれるカブサイシンで、血の流れを良くして体を温めたり、脂肪を燃やして肥満を予防します。	532
									671
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	えのきだけ ねぎ きゅべつ 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・小松菜のおかか和え 豚肉のマヨネース炒め・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 きゅべつ ににく たら まねぎ ネーブルオレンジ	寒だら汁は庄内の冬を代表する郷土料理です。給食ではたらの身だけを作りますが、たらの身だけでなく、アラや内臓などを入れて作ることから、どんぐら汁とも呼ばれます。	585
									714
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 こんにくはくさい きりぼし大根 きゅべつ しょうが ににく	切り干し大根は大根を細く切って乾燥させた保存食です。大根の旬は冬ですが、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	つるおかさんやきわかまる 鶴岡産雪若丸のごはん・なめこ汁 米粉めんのサラダ・豚肉と大豆の揚げ煮	ゆきわかまるご はん こめこパスタ かたくりこ さとう	ノーエッグマヨ ネーズ あぶら・ごま	スマテロみそ ハム ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ だいこん ねぎ きゅべつ 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。粒づつ、良くかんで食べてください。大豆はしょゆやみそ、豆腐の材料になり、私たちの食生活を支えています。	663
									820
24火	ゆかりごはん・マー婆豆腐 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	ににく しょうが メンマ・ねぎ もやし きゅべつ	今日はいなば幼稚園の希望献立です。 おいしくいただきましょう。	696
									843
25水	やまこめもっちりパン・いちごジャム 白菜とベーコンのスープ・ベンネナポリタン コーンコロッケ	やまこめもっちり パン いちごジャム ベンネナポリタン	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 ににく たら まねぎ コーン	白菜の旬は冬です。ビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌に効果があります。カリウムは摂りすぎた塩分を体の外に出す働きがあります。	583
									751
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 じやかひも 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★ きゅべつ ににく たら 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	やまがたけんさんやきわかまる 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 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 きりぼし大根 ほししいたけ	今日のごはんは山形県産の雪若丸ごはんです。雪若丸は山形県が約15年かけて開発し、2018年の秋から食べることができるようになったお米です。粒の大きさと雪のような白さが特徴です。	523
									635

