











令和7年度

2月学校給食こんだて表

鶴岡市櫛引学校給食センター

日曜	献立名  牛乳は毎日1本（200cc）つきます 地産地消ウィーク：16日～20日 下線：統一メニュー	材 料 名 と 体 の は た ら き						 ひとくちメモ・れんらく ←このマークがある日は「エコベジの日」 ★マークは「エコベジ食材」	エネルギー  初級校  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・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜			
		炭水化物	脂質	たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン			
2月	ごはん・すき焼き風煮 鶏肉の香味焼き きゅうりの梅かつ和え		ごはん さとう みずあめ でんぶん	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく はくさい えのきだけ ねぎ・にんにく しょうが きゅうり キャベツ★・うめ	梅の酸っぱさのもと はクエン酸です。クエン酸は、唾液を出しやすくして食欲を増進させてくれたり、消化吸収を助けてくれる働きがあります。また、梅は疲れにくい体づくりに役立って食べものです。	590
3火	米粉のハヤシライス（ごはん・ハヤシライス） れんこんマヨサラダ はるか		ごはん じゃがいも	バター ハヤシルウ マヨネーズ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく・はるか たまねぎ マッシュルーム えだまめ れんこん きゅうり	ハヤシライスに入っているマッシュルームは、山形県丹形町でつくられたものです。マッシュルームには、きのこのカサの色が白いホワイト種とカサの色が茶色いブラウン種があります。	621 755
4水	【節分献立】 ごはん・キャベツのみそ汁 いわしのかば焼き 大根の炒り煮・福豆		ごはん さとう でんぶん	あぶら こま こまあぶら	だいず あぶらあげ みそ とりにく さつまあげ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきだけ キャベツ★ しょうが だいこん しいたけ こんにゃく	節分とは、「季節の変わり目」を意味しています。節分の日の行事として、焼いたいわしを飾って魔除けをしたり、病気をしないことを願っていわしを食べる習慣があります。今日はいわしを揚げてかば焼きにしました。骨に気をつけて、よくかんで食べてください。	594 729
5木	レーズンパン・ほうれん草のスープ 豚肉の醤油マヨネーズ焼き ジャーマンポテト		パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	ベーコン とうふ ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶどう	じゃがいもにはチロシナーゼという酵素がふくまれていて、血の流れをよくしてくれる働きがあります。ほかに、のどや鼻の粘膜を強くしてくれるビタミンCも豊富です。	635 805
6金	ごはん・鶴岡産たら汁 ソースカツ キムチサラダ		ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら こま	たら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ★ もやし きゅうり	今日は鶴岡でとれた鰯を使ったたら汁です。味付けに使われているみそは、大豆や米などの穀物に塩と麹を加えてつくる発酵食品で、日本の伝統的な食品のひとつです。給食では、地元のみそ屋さんから2種類のみそを届けてもらい、みそ汁をつくっています。	607 740
9月	ごはん・たまねぎのみそ汁 鶴岡産わらさの中華みそ焼き 野菜のごま和え		ごはん さとう	ごまあぶら こま	なまあげ みそ わらさ	ぎゅうにゅう	ごまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ★ もやし	ごまは日本では鹿児島県、茨城県、沖縄県などで生産されていますが、ほとんどは外国からの輸入に頼っています。たんばく質、食物せんい、ビタミンA、カルシウム、マグネシウム、鉄分などをふくみ、小さいですが栄養価の高い食品です。	605 739
10火	キムタク丼（ごはん・キムタク丼の具） わかめのみそ汁 パオズ（低1こ・他2こ）		ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら こま	とうふ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ	ねぎ・しょうが たまねぎ キャベツ はくさい だいこん にんにく	キムタク丼の「キムタク」とは「キムチ」と「たくあん」のことです。キムチの辛みとたくあんのポリポリとした食感がアクセントになり、ごはんがすすむおかずです。ごはんの上にかけて食べてください。	641 743
12木	コッペパン・まめこチャウダー あらびきロングウィンナー・ケチャップ小袋 ちりめんサラダ		パン じゃがいも ごめこ さとう	あぶら こまあぶら こま	とりにく だいず きんときまめ ウィンナー	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ★ きゅうり	豆っこチャウダーは、真に大豆、青大豆、金時豆を入れて、ルウは山形県産の米粉と庄内産の牛乳でつくりました。大豆製品には、レシチンが多くふくまれていて、脳の働きを高め、記憶力や集中力を強化してくれます。	608 773
13金	チキンライス（ごはん・チキンライスの具） ひよこ豆入り野菜スープ ハート型ミニオムレツ（小1こ・中2こ） ココアミルク		ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら バター ココア	ベーコン ひよこまめ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ マッシュルーム コーン	たまごは、たんばく質が豊富でみなさんの体をつくってくれる「赤の食品」の仲間です。たまごを割る時は、ボウルなどのフチではなく、平らな面にあてると失敗が少なくなきれいに割ることができます。	647 814
16月	ごはん（鶴岡産つや姫）・けんちん汁 鶴岡産いなだの揚げ煮 切り干し大根のナムル		ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら こまあぶら こま	なまあげ いなだ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・だいこん こんにゃく・ねぎ しょうが だいこん コーン きゅうり	切り干し大根は、干すことにより風味が増し、食物せんい、カルシウム、鉄分、ビタミン類が生の大根よりも豊富になります。特に食物せんいとカルシウムは20倍以上になり、便秘解消やむくみ、高血圧の予防に役立ちます。	651 798
17火	ボークカレー（麦ごはん・カレー） 福神漬け和え はるか		おおむぎ ごはん じゃがいも さとう	バター カレールウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はるか・にんにく たまねぎ・りんご キャベツ★ きゅうり だいこん・うり なす・れんこん しょうが	今日の「はるか」は、愛媛県や高知県、熊本県、鹿児島県で栽培されたものです。見た目は黄色ですっぽそですが、酸味は少なく、さわやかな甘みとプリプリとした食感が特長のくたものです。	618 748
18水	ごはん・中華スープ 鶴岡産たらフライ・パックソース ホイコーロー		ごはん さとう でんぶん パンこ	ごま こまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	だけのこ きくらげ ねぎ・にんにく しょうが たまねぎ キャベツ★	「たらぶく食べる」の「たらぶく」を漢字で書くと「鰯」に「腹」と書きます。たらはなんでも食べる大食いのお魚で、おなかが大きく膨れていることから「鰻腹」という漢字になりました。今日は鶴岡産のたらフライです。	598 722
19木	ごはん・マーボー豆腐 ほうれん草入りぎょうざ 春雨サラダ		ごはん さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら こまあぶら	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ら ほうれんそう	にんにく・ねぎ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ★ もやし・こんにゃく	豆腐は「畑の肉」ともいわれる大豆からつくられます。大豆からは豆腐のほかにも、みそやしょう油、納豆、きなこ、生揚げ、ゆば、豆乳、おから…など、私たちにとって身近な食べ物のがたくさんつくられています。	644 758
20金	ごはん（鶴岡産雪若丸） スマートテロワールの納豆 おでん・春巻き 海草サラダ		ごはん さとう こむぎこ みずあめ でんぶん はるさめ	あぶら こま	なつとう さつまあげ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり キャベツ★ たまねぎ	今日はスマートテロワールという取り組みでつくられた鶴岡産の大豆でつくった納豆が登場です。納豆は、煮した大豆を納豆菌で発酵・熟成させたもので、血液の流れをよくしてくれたり、骨を丈夫にしてくれる栄養が豊富な食べ物です。	590 716
24火	庄内豚丼（ごはん・庄内豚丼の具） 根菜のかす汁 かぼちゃコロッケ		ごはん さといも さとう パンこ こむぎこ じゃがいも でんぶん	あぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう・れんこん だいこん・ねぎ しょうが たまねぎ こんにゃく だだちゃめ	豚肉には体をつくってくれるたんばく質のほかに、体の疲れをとってくれるビタミンB1も多くふくまれています。ビタミンB1は玉ねぎやにんにくなどにふくまれる硫化アリールと一緒にとると働きがパワーアップします。	640 761
25水	【食文化創造都市献立】 ごはん・つみれ汁 さばのみそ煮 五豆・りんご		ごはん さとう	あぶら	つみれ あぶらあげ だいず さば みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ いんげん	りんご・はくさい しいたけ こんにゃく ごぼう れんこん だけのこ	豆類は、集中力や、記憶力を高めるレシチン、良質のたんばく質、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムなどがふくまれている優れた食品です。また、食物せんいも多く、便秘予防に効果的です。	665 764
26木	やまがたこめ 山形米パン・米粉のパンブキンスープ 鮭メンチカツ ペンネパポリタン		パン ごめこ ペンネ パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら バター	ベーコン さけ たら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん パプリカ トマト パプリカ	たまねぎ にんにく コーン	パンブキンは英語で「かぼちゃ」という意味です。かぼちゃは肌や粘膜を丈夫にし、カゼなどの感染症に対する抵抗力をつけてくれるビタミンAが豊富です。	622 790
27金	ごはん（県産雪若丸） 鶴岡産ベビーリーフ入り卵スープ 根菜つくね・にんじんサラダ		ごはん でんぶん さといも さとう	あぶら	ベーコン たまご ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ベビーリーフ	にんにく たまねぎ きゅうり ごぼう れんこん	今日のごはんは、山形県産の雪若丸です。雪若丸は、しっかりと粒感と適度なねばりが両立した食べごたえのあるお米です。おかずと一緒によくかんで、味わって食べてください。	601 728

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。