

西棟 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 和カリ 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	ごはん・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	とうふ 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
	【節分献立】 ごはん・えのきとたまごのみそ汁・五目豆 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 とうふ・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 こんにゃく れんこん	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や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。	708
3火									615	
									759	
4水	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	
5木	【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	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	
6金	ごはん・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 こんにゃく 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。カリウムは体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	
9月	ごはん・いもち汁 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。えのきだけには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	
10火	ゆかりごはん・ワントンスープ ◎野菜のしょうゆの美マヨネーズ和え ◎生揚げの甘みそかけ(小1個 中2個)		ごはん さとう ワントン てんぷん こむぎこ みずあめ	マヨネーズ	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	しょうゆの実は醤油を作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ついています。	600
									748	
12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	じゃがいもは熱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	
13金	【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	とうふ 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 にんにく レモン	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混ぜたり、ごはんの真ん中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	
16月	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(つや姫)・由良鼠ヶ関産たら汁 ウインナーと野菜のみそ麴炒め だだちゃ豆コロケ・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 とうふ 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 だだちゃまめ	たらは太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	
17火	ごはん ◎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て中華丼のように食べることができます。	616
									751	
18水	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	
19木	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) 手作りグレープゼリー		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 とうふ 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います。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	
20金	【鶴岡産雪若丸給食】 ごはん(雪若丸)・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	雪若丸はつや姫の次に山形県が作り出したお米です。しっかりとした粒感と適度なねばりのある食感が特長です。 連絡:焼き肉丼の具はごはんにのせて食べてください。	615
									732	
24火	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 さといも 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 こんにゃく	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っけてきます。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	
25水	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 だだちゃまめ	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	
26木	【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	
27金	【県産雪若丸給食】 ごはん(雪若丸)・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 とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん★	こんにゃく 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	