

# 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)となります。 ◎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 扣加リー 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 炭水化物	6群 油脂 脂肪	1群 肉・魚・大豆 たんぱく質	2群 小魚・海草・牛乳 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 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 じやがいも でんぶん	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 たいこん しょうが	わかめを長く煮込むとぬめりがでます。これは食物せんいが水で溶け出されたためです。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		
3火	【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 でんぶん さとう みずあめ	あぶら ごま	たまご どうふ・みそ だいす 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い風習です。 連絡:いわしは骨に注意して食べましょう。	615		
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 じやがいも でんぶん	あぶら ごま	まぐろぶし たまご ウインナー とりにく だいす	ぎゅうにゅう のり わかめ だっしゅんにゅう	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一つです。日本のおでんのような煮込み料理になります。	591		
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 プ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 でんぶん さとう	バター あぶら	たちうお だいす	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	たちうお 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ください。	648		
6金	ごはん・たけのこのうま煮 もやしバジンサンスー ヤンニヨムチキン	ごはん さとう でんぶん	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てくれる働きがあります。	638		
9月	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 じやがいも 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		
10火	ゆかりごはん・ワンタンスープ ◎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 ワンタン でんぶん 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 だいす	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使ってています。	600		
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 じやがいも	カレールウ あぶら	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん★	ににく しようが たまねぎ りんご キャベツ レモン	じやがいもは熱してもこわれにくいビタミン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やがいものサラダです。	623		
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 じやがいも 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 ににく レモン	ごぼう だいこん★ にんじん★ ににく 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		
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 ワインナーと野菜のみそ炒め だだちゃ豆コロッケ・クラスソース	ごはん パンこ じやがいも さとう こむぎこ	あぶら	たら どうふ みそ ワインナー	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		
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 でんぶん 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なります。	616		
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 でんぶん 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 どうもろこし 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ください。	625		
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 でんぶん	あぶら	ベーコン だいす とうふ どうにゅう たい	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん★	たまねぎ キャベツ★ セロリ ににく	やまがたの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		
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 でんぶん 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★ ちんげンサイ 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。しっかりと粒が大きくて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		
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 でんぶん	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 かぼちゃ 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しげってます。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		
25水	ごはん・米麺スープ 三色そぼろ ちくわ磯辺揚げ(小1個 中2個)	ごはん こめこめん さとう じょうしんこ でんぶん 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います。	627		
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 じやがいも でんぶん さとう	あぶら	ワインナー ぶたにく とりにく	だっしゅんにゅう 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くなります。 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。	836		
27金	【県産雪若丸給食】 ごはん(雪若丸)・さき焼き 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・ににく	さき焼きは肉にしようゆや砂糖で甘辛く味をつけ、豆腐や野菜、きのこの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		