

西棟 4月 学校給食献立表

令和6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 地産地消ウィーク:15日~19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」の日 	エネルギー 和カロー 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)		体の調子を整えるもの(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		
9 火	ごはん・キャベツのみそ汁・焼き肉丼の具 さばカレー醤油焼き 	ごはん・ふさとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	みそ ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ・ごぼう たまねぎ にんにく	春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあります。みそ汁に入れても炒めて食べてもおいしい旬の春キャベツを味わってください。 連絡:焼き肉丼には人参の皮も使用しています。 さばは骨に注意して食べてください。	644 783
10 水	ごはん・肉団子とチンゲン菜のスープ 野菜のごま醤油和え・えびカツ・クラスソース	ごはん さとう てんぷん パンこ こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	ツナ えび とりにくい とりにくい ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	チンゲン菜は、中国から日本に入ってきた野菜です。味にクセがなくシャキシャキとした食感が日本人にも好まれて全国で栽培されるようになりました。 連絡:クラスソースはえびカツにかけてください。	615 766
11 木	ごはん・チキンカレー・野菜のゆかり和え ほうれん草オムレツ 	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレーウ	とりにくい たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しそ	たまねぎ りんご キャベツ もやし	今日は鶏肉の入ったチキンカレーです。鶏肉には体を作るものになる、たんぱく質が多く含まれています。 連絡:カレーには人参の皮も使用しています。	636 798
12 金	ごはん・にらたまスープ・ほうれん草とコーンのソテー とりにくいからあ 鶏肉の唐揚げねぎソース(低1個 他2個)	ごはん てんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにくい たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	もやし・しいたけ たまねぎ・ねぎ とうもろこし しょうが	にらは冬から春が旬の野菜です。にらの独特の香りはアリシンという成分です。疲労回復をサポートする働きがあります。	644 742
15 月	ごはん・マーボー豆腐・華風和え・棒ぎょうざ	ごはん さとう てんぷん パンこ こむぎこ	ごまあぶら	とうふ ぶたにく とりにくい みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たけのこ・キャベツ ねぎ・玉ねぎ しょうが・にんにく きゅうり もやし	華風和えには野菜の他にわかめが入っています。わかめなどの海藻類には、食物せんいが多く含まれ、お腹をきれいに掃除してくれます。	622 739
16 火	ごはん・みそスープ・マカロニサラダ フィレオチキン	ごはん じゃがいも マカロニ さとう・てんぷん こむぎこ	バター マヨネーズ あぶら	とうふ みそ とりにくい ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	とうもろこし きゅうり	みそスープは洋風のだしとみそを使ったスープです。いつものみそ汁と違い豆腐やじゃがいもの他にウインナーやコーンが入っています。	649 793
17 水	【お花見献立】 華やかごはん・炒りとり・もやしナムル 花型ハンバーグ・さくらゼリー	ごはん さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	とりにくい とうふ おから ちくわ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ ほうれんそう きょうな だいこん ひろしな	たけのこ・たまねぎ しょうが・こんにやく とうもろこし・もやし しょうが・にんにく さくらんぼ・うめ	今日はお花見献立です。ごはんは色鮮やかな華やかごはん、花の形のハンバーグに桜ゼリーがついています。味だけでなく、目でも楽しんで食べてください。	608 751
18 木	コッペパン・米麺のスープ・ごぼうサラダ かぼちゃひき肉フライ・チョコレートクリーム	パン・パンこ こむぎこ こめこめん さとう てんぷん	チョコレート マヨネーズ あぶら	とりにくい ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ もやし きゅうり たまねぎ	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。	690 884
19 金	ごはん・里いもと大根のみそ汁 チンジャオロウスウ 	ごはん さいとう さとう てんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう おきあみ	にんじん ピーマン	ごぼう だいこん ねぎ・しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	あじは庄内浜でもとれる魚で、一年中スーパーで見ることが出来ます。春から夏が旬でその時期のあじはおいしいです。 連絡:里芋と大根のみそ汁には大根と人参の皮も使用しています。	611 782
22 月	ごはん・わかめスープ・ピビンバ ショウロンポウ(低1個 他2個) 	ごはん さとう てんぷん しょうしんこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく とりにくい みそ たまご だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ	ピビンバは韓国料理の一つです。ごはんはナムルやキムチ、肉、卵などの具を混ぜながら食べる料理です。給食では野菜とひき肉、卵と一緒に混ぜて食べやすいようにしました。 連絡:ピビンバには人参の皮も使用しています。	668 783
23 火	ごはん・大豆と豚肉の炒り煮・菜の花和え チーズ入り肉団子(低1個 他2個) 	ごはん じゃがいも さとう パンこ みずあめ		ぶたにく だいず さつまあげ とりにくい たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん なのはな トマト	ねぎ・こんにやく しょうが・たまねぎ キャベツ・もやし とうもろこし りんご	菜の花は春が旬の野菜で、黄色の花が咲きます。味はほろ苦さがありますが、和え物や煮物、炒めてパスタに入れてもおいしいです。 連絡:大豆と豚肉の炒り煮には人参の皮も使用しています。	703 816
24 水	【入学・進級おめでとう献立】 ゆかりごはん・ふかひれスープ・キャベツのソテー とりにくいこみ 鶏肉香味焼き・お祝いいちごゼリー	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	たまご ベーコン とりにくい とうにゅう ふかひれ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	たけのこ・きくらげ ねぎ・キャベツ たまねぎ・しょうが にんにく しいたけ いちご	入学・進級おめでとうの気持ちを込めた献立です。給食で初めて食べる料理や食材が登場することもあると思います。ぜひ一口挑戦して食べてみてください。いろいろな食べ物を食べて体も心も元気に成長していきましょう。	630 773
25 木	コッペパン・パンクンスープ・人参サラダ ◎ポテトのカレーソース焼き	パン じゃがいも パンこ	バター	ツナ とりにくい だいず たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり	人参にはβカロテンが多く含まれます。βカロテンは体の中に入るとビタミンAに変化します。ビタミンAは私たちの皮膚や目の粘膜を健康に保つ手助けをしてくれます。	641 784
26 金	ごはん・みそけんちん汁・ジャーマンポテト いわしの梅しょうゆ煮 	ごはん じゃがいも さとう てんぷん	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ ベーコン いわし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ たまねぎ うめ	ジャーマンポテトはじゃがいもとベーコンの炒め物です。ジャーマンは「ドイツ」という意味があり、ドイツを代表する農作物のじゃがいもを使った料理です。 連絡:みそけんちん汁には大根と人参の皮も使用しています。	617 752
30 火	ごはん・若竹汁・肉入りきんぴらごぼう ソースカツ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ ねぎ・ごぼう こんにやく	ソースカツのソースは給食センターの手作りソースです。甘めに作ったソースに揚げたトンカツを浸してソースカツが出来ます。 ごはんと一緒に美味しく食べてください。	602 737

お・し・ら・せ

今年度からコロッケやカツにかけるソースを
クラスに1本(クラスソース160ml)
つけます。みんなにソースがかかるように
工夫してかけてください。



「エコベジ」とは?

給食センターでは限りある資源を大切に
するため、人参や大根の皮、しいたけ
の軸も給食に使用し、食品ロス削減に
努めています。献立表に「エコベジ」
マークのある日に実施しています。

