

令和7年度 あさひ給食センター

日 曜	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:19日～23日	材 料 名 と 体 の は た ら き						れんらく ひとくちメモ	エネルギー キロカロリー 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	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	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
1 木	ごはん・じゃがいものみそ汁・焼肉丼の具 野菜と豆腐のナゲット焼き(低1・他2個)	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	なまあげ みそ・とうふ ぶたにく とうにゅう だいず さかなすりみ	牛乳	こまつな にんじん にら	にんにく ごぼう たまねぎ えだまめ とうもろこし	じゃがいもには、チロシナーゼという酵素が含まれています。血のながれをよくする働きがあり、体をあたためてくれます。	645
		770							
2 金	【こどもの日献立】 わかめごはん・すまし汁・コールスローサラダ 鶏肉の唐揚げ・こどもの日ゼリー	ごはん さとう でんぶん	ごま あぶら	とうふ ハム たまご とりにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ たけのこ・キャベツ きゅうり・しょうが とうもろこし レモン・にんにく ひゅうがなつ	端午の節句の起源は古代中国です。それが日本に広がり、平安時代ごろから宮中で行われるようになりました。男の子の成長を祝う行事として行われてきましたが、現在は「こども白」としてお祝いしています。	638
		751							
7 水	黒パン・ポークビーンズ・米粉めんサラダ 白身魚レモンフライ	パン・さとう じゃがいも こめこパスタ こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく だいず ハム たら	牛乳	にんじん トマト こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン	にんじんに含まれるベータカロテンは、がんを予防する働きがあります。皮のすぐ下に多く含まれているので、皮は薄くむいて食べましょう。油と一緒にとると吸収率がアップします。	646
		820							
8 木	ごはん・さつ汁・ツナマヨサラダ 鶏肉のしそみそ焼き	ごはん さとう	マヨネーズ	ぶたにく なまあげ みそ まぐろ とりにく	牛乳	にんじん こまつな あおしそ	たけのこ ふき・こんにやく だだちゃまめ ねぎ・きゅうり キャベツ しょうが	ふきは春を代表する日本各地にある山菜です。ふき独特のほろ苦い味の成分は、私たちの体から余分なものを取り除いてくれます。	615
		747							
9 金	ごはん・いももち・ミモザサラダ 鶴岡産いなだの揚げ煮	ごはん いももち でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく なまあげ たまご いなだ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ ねぎ・キャベツ きゅうり しょうが	きゅうりは、90%以上が水分で、カリウムやカルシウムを含んでいて、むくみの解消に効果的です。この他に、カロテンやビタミンCも含まれています。	624
		777							
12 月	ごはん・肉じゃが・中華風サラダ カミカミタコメンチ・河内晩柑 ※果物の皮は、入っていた容器に入れてください。	ごはん じゃがいも さとう パンこ でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく ハム たら たこ	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たまねぎ もやし・きゅうり キャベツ・しょうが かわちばんかん	たこは世界でほとんどと食用とされず、水揚げされる三分の二を日本人が食べているといわれています。皮ふや粘膜をつくるコラーゲンも多く、皮ふの老化を予防します。	613
		747							
13 火	ごはん・もうそう汁・磯風マヨサラダ 鶏肉の香味焼き	ごはん さとう	マヨネーズ ごま あぶら	ぶたにく みそ なまあげ ちくわ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	もうそう・しいたけ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	もうそう汁は、鶴岡の郷土料理です。今も旬のもうそうは、低カロリーでたんぱく質や食物せんい、ビタミン類などを豊富に含んでいます。	617
		753							
14 水	やまがたこめ 山形米パン・コーンシチュー・ごぼうサラダ はるまき 春巻	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ラード マーガリン	とりにく ハム だいず ぶたにく	牛乳 チーズ こなチーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ・ねぎ とうもろこし ごぼう・きゅうり キャベツ・たけのこ しょうが・にんにく ほししいたけ	たまねぎの強化アリルという香りの成分は、加熱すると甘み成分に変わります。玉ねぎは、血液をサラサラにして、疲労回復にも効果的です。	649
		801							
15 木	ごはん・山菜汁・キムチサラダ・ハンバーグ ぶどうゼリー	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごま あぶら	ぶたにく なまあげ みそ だいず とりにく	牛乳	にんじん こまつな トマト	わらび・たけのこ ほししいたけ もやし・キャベツ きゅうり・にんにく しょうが・たまねぎ ぶどう	山形県は、山菜の宝庫。わらびは、日本一の生産量を誇ります。収穫時期は5月～7月。給食では、旬菜倶楽部さんの朝日産のわらびを使っています。	610
		749							
16 金	ごはん・ほうれん草の卵スープ・五目きんぴら さば昆布しょうゆ干し焼き	ごはん でんぶん さとう みずあめ	ごま あぶら	たまご とうふ とりにく あぶらあげ さば	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん トマト	ほししいたけ ねぎ こんにやく ごぼう	さばなどの青魚の脂には、脳の働きを良くしたり、血液をきれいにしてくれる働きのあるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)がたくさん含まれています。	635
		778							
19 月	ごはん・ごぼう汁・野菜のおかかごま和え ソースカツ・背のり小魚	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら	ぶたにく なまあげ かつおぶし だいず	牛乳 あおのり にぼし	にんじん ほうれんそう	ごぼう ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし	もやしは、緑豆という豆を発芽させたもの。1週間て食べごろとなります。原料の豆のときにはないビタミンCが含まれています。	632
		732							
20 火	ごはん・キャベツのみそ汁・中華丼の具 焼き餃子(小2・中3個)・ヨーグルト	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく ちくわ だいず	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	ほししいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	しいたけは、椎の木に多く育つところから「椎茸」と名付けられました。食物せんいが多く、血液中のコレステロールを下げる働きがあります。給食の干しいたけは、すべて鶴岡産です。	631
		779							
21 水	切れ目入りコッペパン・チンゲン菜のスープ たまごサンドの具 ロングウイナー(5年～ケチャップ&マスタード)	パン でんぶん	マヨネーズ	ぶたにく たまご ハム ウイナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	ほししいたけ もやし とうもろこし きゅうり	たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の栄養をすべて含んでいます。卵黄に含まれるレシチンは、コレステロールを下げる働きがあります。切れ目入りのパンに、たまごサンドの具を入れてたべてください。	666
		803							
22 木	ごはん・ポークカレー・浅漬け ハート型オムレツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら カレールー ごま	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト あおしそ	たまねぎ・にんにく しょうが・りんご キャベツ・きゅうり だいこん・なす れんこん	豚肉に多いビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に必要で、疲れている時やストレスを感じている時にも働く大切なビタミンです。	636
		775							
23 金	ごはん・肉包みワントンスープ 鶴岡産うるいとほうれん草のおひたし 鶴岡産鮭のキムチ風味揚げ・はちみつレモンゼリー	ごはん こむぎこ でんぶん さとう はちみつ	あぶら	だいず ぶたにく みそ・さけ	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	ほししいたけ しょうが・たまねぎ もやし・ねぎ うるい・キャベツ にんにく・レモン	うるいは、湿気のあるところに自生している山菜。出てきたばかりの柔らかな新芽や葉を食べます。シャキシャキとした歯ごたえと、少しの苦み、特有のヌメリがあります。	631
		751							
26 月	ごはん・具だくさん汁・ほうれん草の庄内麩和え 鶴岡産ほっけフライ	ごはん じゃがいも ふ・さとう こむぎこ パンこ	ごま あぶら	ぶたにく なまあげ みそ ほっけ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにやく ねぎ キャベツ	ほうれん草には貧血に効果のある鉄や、皮膚の粘膜を強くするビタミンAが豊富です。鉄には動物性たんぱく質、ビタミンAには油を組み合わせると吸収がよくなります。	631
		745							
27 火	ごはん・たけのこ豚肉のうま煮・春雨サラダ さばごまみそ衣焼き	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ ハム・さば たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく たけのこ キャベツ しょうが にんにく	小松菜は、カルシウムや鉄、ビタミンが豊富で、コレステロールを下げる働きがあるクロロフィルも含まれています。特にカルシウムの量は、野菜の中でもトップクラスです。	630
		771							
28 水	キムタクごはん・じゃがいものみそ汁 野菜のごま和え・ひじき入り厚焼きたまご	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ たまご	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ・にんにく はくさい・りんご だいこん・ねぎ キャベツ・もやし	ひじきにはカルシウム、マグネシウム、鉄などが含まれています。また、食物せんいも豊富で、便秘を解消し、肥満や生活習慣病を予防する効果があります。	634
		763							
29 木	ごはん・マーボー豆腐・もやしのパンサンスー コーンシュマイ(低1・他2個)・河内晩柑 ※果物の皮は、入っていた容器に入れてください。	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ・とうふ たまご だいず とりにく	牛乳	トマト にら こまつな にんじん	にんにく・しょうが ねぎ・たけのこ もやし・きゅうり キャベツ・たまねぎ とうもろこし かわちばんかん	にらはユリ科でねぎの一種。ビタミンA・B群・Eが豊富で、体を温めて風邪を予防します。	610
		731							
30 金	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 かぼちゃチーズフライ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ パンこ・こめこ	あぶら マーガリン	とりにく たまご だいず	牛乳 チーズ	はねぎ にんじん かぼちゃ	ほししいたけ ほしだいこん	今日は鶴岡市と兄弟都市になっている鹿児島市の郷土料理「鶏飯」です。具に入っている「つぼ漬け」は、鹿児島県産です。ごはんは鶏飯の具とスープをかけて食べてください。	616
		732							