

5月献立表

令和7年5月 あつみっこ給食センター

※材料の都合により献立を変更することがあります。

日曜	給食のない学校	献立名 牛乳は毎日1本(200cc) つきます。 下線は、鶴岡市統一メニュー 地産地消ウィーク	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	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維		
1	木	コッペパン・野菜スープ煮 チリコンカン・チキンマリネ	パン じゃがいも でんぶん	あぶら	ウインナー ぶたにく ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン きやべつ きゅうり	毎日朝ごはんをしっかり食べて登校していますか？朝ごはんを食べるだけで、午前中の活動に必要なエネルギーや体に必要な栄養素を補給でき、脳や体が目覚めます。	605 765
			ごはん さとう でんぶん こむぎこ パンこ 小:あずき 小:こめこ 中:もちこめ	あぶら	とうふ かつお たまご 中:きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ こまつな にんじん	もうそう しょうが たまねぎ きやべつ	端午の節句の起源は、古代中国です。それが日本に伝わり、平安時代ごろから宮中で行われるようになりました。端午の節句は、男の子の成長を祝い行事として行われてきましたが、現在は「こどもの日」としてお祝いしています。	637 754
2	金	ゆかりごはん・ <u>早田孟宗の若竹汁</u> かつおカツ・ <u>山吹和え</u> 小:かしわもち 中:温海の笹巻き	ごはん さとう でんぶん こむぎこ パンこ 小:あずき 小:こめこ 中:もちこめ	あぶら	とうふ かつお たまご 中:きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ こまつな にんじん	もうそう しょうが たまねぎ きやべつ	端午の節句の起源は、古代中国です。それが日本に伝わり、平安時代ごろから宮中で行われるようになりました。端午の節句は、男の子の成長を祝い行事として行われてきましたが、現在は「こどもの日」としてお祝いしています。	637 754
			ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごま	ぶたにく だいず さつまあげ ささかま ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが ねぎ こんにやく きやべつ コーン	大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。大豆は豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどの加工食品も多く私たちの生活に欠かせない食材です。	660 863
7	水	ごはん・大豆と豚肉の炒め煮 笹かまのマヨチーズ焼き(小1、中2こ) ブロッコリーのサラダ	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごま	ぶたにく だいず さつまあげ ささかま ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが ねぎ こんにやく きやべつ コーン	大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。大豆は豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどの加工食品も多く私たちの生活に欠かせない食材です。	660 863
			パン こめこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	たまご ぶたにく ひよこまめ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	チンゲンサイ ピーマン トマト にんじん	たけのこ ねぎ たまねぎ エリンギ きやべつ きゅうり	日本人のほとんどの世代で、カルシウムをとる量が足りていません。特に骨量が増加する成長期は、栄養バランスのよい食事をして、牛乳・乳製品などからしっかりとカルシウムをとる必要があります。	602 751
9	金	ごはん・具だくさん汁・さばの香味焼き 鶴岡の郷土料理：庄内麩のけんちん煮	ごはん じゃがいも さとう しょうないふ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ さば かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	わらび ねぎ こんにやく しょうが にんにく きやべつ えだまめ	わらびは、1000年以上も前からわらびと呼ばれています。わらびは、大地からごぶしをつき出した形でえています。温海の春の味覚を楽しんでください。	601 737
			★統一メニュー ごはん・たまごとし・主ムチサラダ 県産豚肉入りポテトコロッケ・河内晩柑	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	とりにく こうやどうふ だいず とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ こんにやく たけのこ ねぎ たまねぎ もやし きゅうり きやべつ かわちばんかん	食事をする時によい姿勢で食べていると、食べ物や口に関連でのみ込みやすく、見た目が美しく、印象もよくなります。左手は食器に添え、両足の裏は床にきちんとつけておきましょう。
13	火	ごはん・早田孟宗のさつき汁 鼠ヶ関、由良産あじの揚げ煮・切干大根の和え物	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	なまあげ ぶたにく みそ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	もうそう ふき こんにやく えだまめ ねぎ しょうが きりぼしだいこん	旬の早田孟宗を使ったさつき汁です。早田孟宗は、新鮮なものをあつみっこ給食センターに届けていただきますので、あく抜きをしなくてもおいしく調理することができます。	604 738
			ごはん はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが きくらげ たまねぎ にんにく きやべつ コーン	アスパラガスは、若い芽のところを1つ1つ手で収穫したものです。ヨーロッパなどでは、スタミナをつけたいときに、太陽をあびて買ったビタミン、ミネラルたっぷりのグリーンアスパラガスを食べます。	620 758
15	木	ごはん・鶴岡の郷土料理：早田産孟宗汁 ゆらさん、あまじおきけ、や 由良産甘塩鮭焼き ひとかすみずの油炒め ★統一メニュー	ごはん さとう	ごまあぶら	ぶたにく なまあげ みそ さけ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	もうそう しいたけ こんにやく みず	今日は新鮮な早田孟宗を使った春の味覚「もうそう汁」です。孟宗には食物せんいがたくさん含まれていて、おなかをきれいに掃除してくれます。庄内の郷土料理を味わいましょう。	640 790
			ごはん・肉だんごスープ なまあげ 生揚げのオイスターソース炒め もやしのパンサンスー・ヨーグルト	ごはん パンこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな にら	たまねぎ きやべつ にんにく しょうが コーン もやし きゅうり	がっこうさくやうしやく わたし けんこう たも せいしやう くにに ひつよう 学校給食は私たちが健康を保ち、成長するために1日に必要な栄養素のおよそ3分の1、カルシウムなど不足傾向にあるものは、やや多めにとれるように考えてつくられています。
19	月	ごはん・沢煮椀・鶴岡産サメフライ しょうゆの美とわかめのマヨサラダ	ごはん パンこ でんぶん	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ さめ ちくわ しょうゆのみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ ごぼう たけのこ ねぎ きやべつ きゅうり	しょうゆの実は、大豆・小麦・米などで作られた発酵食品です。しょうゆやみその代わりに調味料として、使うこともでき、庄内の懐かしい味です。旨味を感じることでできるかな？	615 754
			ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら マヨネーズ	とうふ みそ とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ほししいたけ たまねぎ ふき たけのこ わらび こんにやく みず きゅうり きやべつ	春は立春。山にも春のおいがします。昔の人が、いちばやく春を感じ喜ぶことのできた山菜。今日は、わらび、ふき、みずの入った山菜丼です。春の味覚を味わってみましょう。	609 747
21	水	ごはん・ごぼう汁・飛鳥産あらめの煮物 鼠ヶ関、由良産たらん天ぷら	ごはん こむぎこ こめこ さとう	あぶら	ぶたにく とうふ たら たまご あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ こんにやく	あらめは、表面がでこぼこした形状で、生のものは硬く、食べるにしても保存するにしても、このままでは使いづらいので細かく刻んであります。しっかりと茹でたあらめを、砂糖・しょうゆ・みりんで味付けしました。伝えたい郷土料理です。	608 750
			小さい山形米パン・一露産わらび入り五目うどん フィレオチキン・野菜のごまサラダ	パン こめこ うどん さとう こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ わらび ねぎ もやし コーン	今日のパンは、山形県産米粉を使って作られたものです。はえぬきの米粉が85%配合されています。もちもちした食感を楽しんでみてください。
23	金	カレー（ごはん）・ひじきサラダ かわちばんかん 河内晩柑	ごはん じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり かわちばんかん	給食で毎日ついてくるものといえば「牛乳」。この牛乳には、骨や歯の材料となる「カルシウム」がたっぷり。毎日牛乳を飲んで、丈夫な骨や歯をつくりましょう。	630 782
			ごはん・小国産にらたま汁 あじ開きフライ・塩きんぴら	ごはん でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	たまご なまあげ みそ あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	ほししいたけ きくらげ ねぎ ごぼう こんにやく	食事の時に、最後にごはんだけ残ってしまう人はいませんか？おかずとごはんを交互に食べるときれいに食べられます。そして、口の中でおいしさがひろがりますよ。
27	火	ごはん・一露産みず入りみそ汁 てづく とり 手作り鶏つくね・小松菜ちりめんサラダ	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	なまあげ みそ とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たけのこ えのき みず ねぎ しょうが もやし	今日の鶏つくねは、出来上がるまで、いくつもの作業がある、とても手の込んだ料理です。あつみっこ給食センターの調理員さんたちが、心を込めて作ります。	604 732
			ひろしまな 広島菜ごはん・生揚げの中華煮 シュウマイ(小2、中3こ) ひとかすみずのしょうが和え 一露産みずのしょうが和え	ごはん でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ひろしまな にんじん さいいんげん	ほししいたけ たけのこ もやし コーン たまねぎ しょうが きやべつ きゅうり みず	「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で価格も安いという特徴があります。
29	木	ライ麦パン・シチュー・ツナ入りオムレツ かいそう 海藻サラダ・河内晩柑	パン ライむぎ じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら バター ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ きやべつ きゅうり かわちばんかん	じゃが芋は、江戸時代のはじめにジャガタラ(今のジャカルタ)から伝わりました。それで、ジャガタライモと呼ばれていましたが、だんだん短くなって、「じゃがいも」となりました。	628 797
			チキンライス(ごはん)・クリーム入りワッフル じゃが芋とウインナーのスープ	ごはん じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	バター	ウインナー とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん パセリ ピーマン	きやべつ コーン たまねぎ マッシュルーム	みなさんは、給食当番がまわってきた時、給食の配膳がきちんとできていますか？汁物などは、底にお汁の実がたまっているのので、よくかき混ぜながら実の量も考えて配りましょう。