5月　学校給食献立表

令和7年度　藤島ふれあい食センター

日曜	休みの施設	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 熱や力になるもの(きいろ) 5群 穀類 炭水化物	6群 油脂 脂肪	体をつくるもの(あか) 1群 肉・魚・大豆 たんぱく質	2群 小魚・海草・牛乳 無機質	体の調子をととのえるもの(みどり) 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 ビタミン	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
1 木		ごはん・じゃが芋とわかめのみそ汁・中華丼の具 肉しゅうまい(小2個　中3個)	ごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ	だんだん暖かくなり、体調を崩したり、疲れを感じやすい時期です。元気に学校で生活するには、早寝を心掛け、朝ごはんをしっかり食べてから登校するようにしましょう。	594 744
2 金		たけのこごはん・さつき汁・金平ごぼう 五目厚焼き玉子・柏もち(園児は柏もち風プリン)	ごはん さとう かしわもち	あぶら・ごま	ぶたにく なまあげ みそ・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ ふき こんにゃく だだちゃまめ ねぎ・ごぼう	【こどもの日献立】5月5日は端午の節句です。柏の葉は次の葉が育たないと古い葉が落ちないので家系が絶えないという縁起を担いでいます。柏の葉は食べずに香りを楽しみましょう。	721 871
7 水		やまこめもっちりパン・ブルーベリージャム ベーコンとアスパラのスープ ペンネのミートソース・チーズオムレツ	やまこめもっちりパン ブルーベリージャム ペンネ	あぶら	ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ きゃべつ えのきたけ にんにく　セロリ	鶴岡でも栽培が盛んなブルーベリーには目の疲れに効くポリフェノールが多く、生活習慣病予防の効果もあります。今日は山形県産の米粉パンにつけておいしく味わいましょう。	595 749
8 木		ごはん・じゃが芋と庄内麩のみそ汁 焼き肉丼の具・かぼちゃコロッケ	ごはん じゃがいも しょうないふ さとう　かたくりこ パンこ	あぶら・ごま ごまあぶら	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら かぼちゃ	ねぎ にんにく ごぼう たまねぎ	庄内麩のように板状の麩は全国でも珍しい形です。これは北前船の交易が盛んだった昔、船に積みやすいように板状になったといわれています。他の地域の麩は筒状だったり、丸い形をしています。	664 782
9 金		ごはん・米粉めんとチンゲン菜の中華スープ キムチサラダ・五目野菜肉団子(小低1個　他2個) 県産白桃ゼリー	ごはん かたくりこ こめこめん ゼリー	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ ねぎ・もやし きゃべつ きゅうり	山形県は果樹王国といわれるほどおいしい果物をたくさん育てています。山形県の桃は生産量が全国でトップクラスです。中国では古くから桃は悪魔を払う力を持つ木とされています。	616 708
12 月		ごはん・マーボー豆腐・春雨サラダ ぎょうざ(小2個　中3個)	ごはん さとう かたくりこ はるさめ　こむぎこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ・とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく しょうが メンマ・ねぎ もやし きゅうり きゃべつ	麻婆豆腐は中華料理です。四川省といわれる大変寒い地域で生まれた料理です。辛味の成分は唐辛子のカプサイシンで血液の流れを良くしたり、消化を助けたりします。	623 784
13 火	いなば	ごはん・若竹汁・豚肉野菜炒め・いなだの揚げ煮	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら・ごま	とうふ ぶたにく いなだ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もうそうだけ たまねぎ きゃべつ しょうが	わかめと地元の孟宗がたっぷり入った若竹汁は初夏の味わいです。いなだは由良沖で獲れた地元の魚です。身の中の色が濃い部分は血合いといわれ、ビタミン類やミネラルをたくさん含んでいます。	560 686
14 水		コッペパン・コーンポタージュ ごぼうのマヨサラダ・ウインナー	コッペパン ホワイトルウ さとう	バター ノーエッグマヨネーズ ごま	まぐろ ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん	コーン たまねぎ ごぼう きゃべつ	ウインナーはパンにはさんで食べてください。給食の前には手をきれいに洗いましたか?いつでも感染症の危険があります。しっかり手を洗って衛生に気を付けて給食をいただきましょう。	633 810
15 木		ごはん・シーフードカレー・鶴岡ビーンズサラダ 河内晩柑	ごはん じゃがいも カレールウ さとう	あぶら	いか・えび だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だだちゃまめ きゃべつ かわちばんかん	河内晩柑は熊本産です。苦みのない和製グレープフルーツと親しまれており、ビタミンCが豊富です。外の皮の見た目はあまりきれいではありませんが、中の果肉は果汁が多く、みずみずしいのが特徴です。	654 785
16 金		ごはん・にら玉みそ汁・庄内麩のけんちん 鶏肉の唐揚げ	ごはん かたくりこ しょうないふ さとう	あぶら	とうふ たまご・みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	ねぎ きゃべつ しょうが にんにく	鶏肉は他の肉よりも柔らかくて、消化が良い食材です。体を作るたんぱく質も豊富で丈夫な骨や歯の材料になったり、筋肉を作ります。	587 717
19 月		ごはん・孟宗汁・山東菜のチキンあえ さばのキムチ焼き	ごはん	あぶら・ごま	なまあげ みそ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん	もうそうだけ しいたけ さんとうさい きゃべつ	孟宗汁は庄内を代表する郷土料理の一つです。中でも湯田川産の孟宗は全国的にも大人気です。掘りたての柔らかい孟宗と酒粕でえぐみの少ないおいしいお汁になります。	621 763
20 火		わかめごはん・ワンタンスープ 小松菜とコーンの炒め物・メンチカツ ヨーグルト	ごはん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく ウインナー とりにく	わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ もやし・ねぎ きゃべつ コーン	ヨーグルトははにはカルシウムやたんぱく質が豊富で丈夫な早骨を作ります。ヨーグルト作りに欠かせない菌はおなかの環境をよくするので、アレルギーや生活習慣病を予防する働きがあります。	686 792
21 水		黒パン・カレースープ・ジャーマンポテト ミートソースオムレツ	くろパン カレールウ じゃがいも	あぶら	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ にんにく	ジャーマンポテトはドイツの料理です。ドイツを含むヨーロッパではじゃがいもをたくさん食べる習慣があります。土地が荒れていて、寒い地域でも良く育つため、各地に広まりました。	546 708
22 木		ごはん・鶏肉とじゃがいものうま煮 アスパラとベーコンのソテー 甘塩鮭のマヨネーズ焼き	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノーエッグマヨネーズ	とりにく ベーコン さけ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん アスパラガス	こんにゃく たまねぎ きゃべつ コーン	甘塩鮭は由良沖で獲れた地元の魚です。鮭の皮にはコラーゲンがたっぷり含まれています。身のきれいなピンク色は抗酸化作用があります。皮も残さず食べると鮭の栄養をまるごといただくことができます。	624 766
23 金	いなば	ごはん・えの玉みそ汁・肉団子の野菜あんからめ 棒餃子焼き	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	たまご なまあげ　みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えのきたけ ねぎ たまねぎ たけのこ	みそ汁の卵は渡前地区の平飼いの鶏の卵です。鶏のえさは輸入に頼らないで、地元、藤島地域の大豆やお米、給食で出た野菜くずなど自然なものにこだわっています。	653 781
26 月	藤島小	ごはん・春雨スープ ほうれん草ともやしのごまマヨサラダ ハンバーグ・味付けのり(園児はゆかりごはん)	ごはん はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま ノーエッグマヨネーズ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう あかしそ	ほししいたけ ねぎ きゃべつ もやし	ゴマには老化防止効果のあるセサミンが豊富です。昔から不老長寿の薬として親しまれています。練りごまやすりごまにして食べると栄養素をより多くとることができます。	633 781
27 火		ごはん・きゃべつと生揚げのみそ汁 れんこんの金平・さんまのかば焼き	ごはん さとう かたくりこ	あぶら・ごま	なまあげ みそ・さんま	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	きゃべつ ねぎ こんにゃく れんこん	さんまは青魚の仲間で、血液や血管を健康にする油が豊富に含まれています。これは脳の神経の発達にも役立つので成長期の子供たちにはとても良い食材です。	623 766
28 水		ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 春巻き(小1個　中2個)・河内晩柑	ごはん さとう	あぶら	とりにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	ほししいたけ だいこんづけ かわちばんかん	鶏飯は鹿児島県奄美地域の郷土料理です。鶴岡市とは兄弟都市として50年以上の歴史があり、今も交流を続けています。	658 881
29 木		ごはん・山東菜とじゃが芋のみそ汁 もやしのからしあえ・豚肉のしょうが炒め	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	さんとうさい もやし きゃべつ コーン しょうが たまねぎ	山東菜は白菜を改良して作られた野菜です。白菜よりもカロテンが多く、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、感染症を予防します。藤島地域でも山東菜をたくさん栽培しています。	552 675
30 金		菜めし・すまし汁・米粉めんのサラダ あじフリッター(小低1個　他2個)	ごはん こめこめん	ノーエッグマヨネーズ	かつおぶし とうふ・ハム あじフリッター	ぎゅうにゅう わかめ	あおな にんじん	えのきたけ ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	サラダの米粉めんは山形県産のお米で作られています。時間がたっても伸びないのでおいしく食べることができます。	627 742