

西棟 5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)つきます。 ◎新しい料理 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】 このマークは「エコベジ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー 和食 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)		体の調子をどとのえるもの (みどり)			
		5群 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海草・牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜		
1	ごはん・いもち汁・ひじき煮 県産豚肉入りコロッケ・クラスソース	ごはん いもち さとう パンこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん★	ごぼう・ねぎ こんにやく えだまめ たまねぎ	いももちは、蒸したじゃが芋に片栗粉や小麦粉を混ぜて丸めたもので、北海道の郷土料理で、地域によっては「いもだんご」と呼ばれています。	674 831
2	【子どもの日献立】 青菜ごはん・たけのこのうま煮・米麺のサラダ ローストチキン・たいやき	ごはん・さとう こめこめん こむぎこ あずき	マヨネーズ あぶら	なまあげ ぎつあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	ひろしまな にんじん	たけのこ こんにやく キャベツ・きゅうり どうもろこし しょうが・にんにく たまねぎ	5月5日は子どもの日です。平安時代から端午の節句としてお祝いされてきました。今日の子どもの日献立は、成長の早いたけのこを使いたうま煮や、こいのぼりをイメージしたたいやきがつけます。	735 892
7	ごはん・肉豆腐 マカロニサラダ・根菜つくね	ごはん・さとう マカロニ さといも てんぷん	マヨネーズ	ぶたにく どうぶ・ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★	こんにやく たまねぎ ねぎ・しいたけ きゅうり・ごぼう れんこん	人参に含まれるカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、肌のなごの粘膜を守ったり、免疫力を高める働きがあります。	624 759
8	【セルフサンド給食】 切り目入りコッパパン・フルーツポンチ ◎カレーパンの具・県産豚ももカツ	パン・さとう こむぎこ パンこ てんぷん	あぶら カレールー	どうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	ラフランス もも・りんご ぶどう・レモン たまねぎ・しょうが にんにく・どうもろこし	今日は、パンにカレーパンの具とももカツををはさんで食べます。給食前の手洗いは大切ですが、パンのように直接食べ物に触る時は特に丁寧に手を洗い、きれいにしてから食べましょう。	652 836
9	ごはん・じゃがいもと生揚げのみそ汁 チキンライスの具・ハムチーズサンドフライ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	なまあげ とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん★	たまねぎ どうもろこし	給食のごはんは、1年を通して鶴岡産のはえぬぎです。他にも、つや姫や雪若丸が出る時もありますので、楽しみにしてください。 連絡:チキンライスの具はごはんに混ぜて食べてください。	691 882
12	ごはん・鶏飯のスープ 鶏飯の具・米粉入り春巻き	ごはん・さとう こむぎこ こめこ はるさめ こなめ	あぶら	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	しいたけ だいこん キャベツ しょうが たまねぎ	鶏飯は給食の人気メニューの1つです。今年初めての登場です。鶏飯は鹿児島県の郷土料理です。ごはんに具をのせ、汁をかけて食べてください。	622 784
13	ごはん・みそワタンスープ 野菜ソテー・フィレオチキン	ごはん ワタンス てんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ ペビーリーフ	たまねぎ・もやし しいたけ・ねぎ しょうが・にんにく キャベツ★ どうもろこし	野菜ソテーのペビーリーフは、鶴岡産です。ペビーリーフとは、芽が出てから30日位までの、レタスや水菜など葉のこをいいます。地域のキャベツ★資源や自然の力を生かした有機栽培で育てられています。	578 705
14	ゆかりごはん・大豆と豚肉の炒り煮 バンバンジー・ほっけ一夜干し焼き	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず ぎつあげ とりにく ほっけ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	こんにやく ねぎ もやし きゅうり しょうが	給食の大豆は、鶴岡で育てられた大豆です。秋に収穫した後、乾燥して保管できるので、1年中食べることができます。 連絡:ほっけは骨に注意して食べてください。	582 711
15	【セルフサンド給食】 食パン・野菜スープ ◎ツナサンドの具・ミートソースオムレツ	パン じゃがいも さとう てんぷん	あぶら マヨネーズ	ウイナー ツナ とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	どうもろこし マッシュルーム きゅうり たまねぎ	今日のツナサンドの具は、新しいメニューです。きゅうりも入って食感が楽しめます。食パンにはさんで食べてください。	676 845
16	ごはん・生揚げとわかめのみそ汁・焼肉丼の具 ◎米粉の揚げたこ焼き(低1個 他2個)	ごはん さとう てんぷん こめこ	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん★ チンゲンサイ	ねぎ・ごぼう たまねぎ キャベツ	今年開催している大阪・関西万博にちなんで、大阪名物たこ焼きの登場です。158か国が集まる博覧会だそうです。山形県で博覧会があるとしたら、どんな名物を世界のの人に紹介したいですか? 連絡:焼肉丼の具はごはんにかけて食べてください。	624 744
19	ごはん・わかめスープ・ホイコーロー 彩り野菜の卵焼き	ごはん さとう てんぷん	あぶら	どうぶ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ ピーマン ほうれんそう	たけのこ ねぎ キャベツ★ にんにく たまねぎ	ホイコーローは中華料理の人気メニューの1つです。この料理に使われているキャベツには、天然の胃腸薬と言われるビタミンUが多く含まれています。	610 745
20	ごはん・もうそう汁・野菜のアーモンド和え たらのヤンニョムソース	ごはん さとう てんぷん	アーモンド あぶら	ぶたにく なまあげ みそ・たら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たけのこ・しいたけ キャベツ・もやし にんにく・しょうが	もうそう汁は、庄内地方を代表する郷土料理です。もうそう・しいたけ・生揚げが基本の具材です。これに加えて、豚肉を入れたり酒粕を入れて、家庭ごとの味付けも楽しめます。 連絡:たらは骨に注意して食べてください。	671 828
21	ごはん・ふりかけ・けんちん汁・大豆とツナのサラダ 県産豚肉入り肉団子甘酢あん(低1個 他2個)	ごはん こむぎこ さとう こめこ みずあめ	ごま・あぶら マヨネーズ	いわしぶし かつおぶし なまあげ ぶたにく だいず・ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん★	こんにやく ごぼう・ねぎ どうもろこし きゅうり・たまねぎ だだちやめ	ごまは、1粒は小さいですが、骨を作るカルシウムや血を作る鉄などがたくさん含まれています。粒のまま食べるよりも、すりつぶして食べるとより栄養の吸収がよくなります。	669 784
22	ごはん・山菜汁・挽肉の炒り煮 ほうれん草ぎょうぎ(低1個 他2個)	ごはん・ふ さとう こむぎこ てんぷん	ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ ほうれんそう	わらび・みず えのきだけ なめこ・たまねぎ キャベツ・しょうが	山菜は、春を感じる食材です。その中でも今日の山菜汁に入っているわらびは、汁もの他にも1本ずつ漬物にして食べたりもします。たくさんとれたものは塩漬にして冬まで保存できます。	606 719
23	ごはん・とん汁 ちりめんサラダ・かぼちゃひき肉フライ	ごはん じゃがいも さとう・こむぎこ パンこ・てんぷん	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ	ごぼう・ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ちりめんはいわしの稚魚です。骨まで食べられるので、成長期に大切なカルシウムをとることができます。サラダに入れることで食感も楽しめます。	604 763
26	ごはん・玉ねぎのみそ汁 野菜ごま和え・チーズ入りハンバーグ	ごはん さとう パンこ てんぷん	ごま	なまあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★ ほうれんそう	たまねぎ しめじ・ねぎ キャベツ★	給食に使っている豆腐・生揚げ・みそは鶴岡産大豆から作られています。畑の肉といわれる大豆は、体を作るたんぱく質が豊富です。	601 735
27	【上郷小学校希望献立】 わかめごはん・たまごスープ・海草サラダ 鶏肉の唐揚げ(小2個 中3個)・お米のムース	ごはん・てんぷん わかめ こむぎこ・こめこ さとう・みずあめ	あぶら	たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり だし・ふんにゅう	にんじん ほうれんそう しそ	たまねぎ どうもろこし きゅうり	今日は上郷小学校の希望献立です。給食の人気メニューが並びました。お米のムースのお米は山形県産です。デザートまで味わって食べてください。	658 827
28	ごはん・ポテトあんかけ・キムチサラダ さば昆布醤油干し焼き	ごはん じゃがいも てんぷん さとう	ごま	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん★	だだちやめ もやし キャベツ★ きゅうり	じゃがいもは、風邪などを予防し免疫力を高めるビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくい性質があります。 連絡:さばは骨に注意して食べてください。	637 778
29	山形米パン・カレーコンソメスープ 焼きそば・チーズフォンデュコロッケ	こめこ・パン ちゅうかめん こむぎこ・パンこ じゃがいも てんぷん	あぶら	ウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう だし・ふんにゅう チーズ	にんじん★	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム キャベツ★ もやし	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います。もちもちとした食感と米の甘みが特徴です。	639 835
30	ごはん・小松菜のみそ汁 三色そばろ・餃子(低1個 他2個)	ごはん・さとう じゃがいも しょうじんこ 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 たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にら	しょうが えだまめ キャベツ たまねぎ	卵はビタミンC以外の栄養がほとんど含まれている食品です。卵黄には脳の働きを良くするレシチンが多く含まれます。 連絡:三色そばろはごはんにかけて食べてください。	638 763