6月　学校給食献立表

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 ●カミカミメニュー** 地産地消ウィーク:16日～20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 脂質	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】 このマークは「エコベジ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー キロカロリー 小学校	中学校
2 月	ごはん・米粉めん入り中華スープ ●揚げちりめんと小松菜のサラダ タンドリーチキン・アセロラゼリー	ごはん こめこパスタ でんぷん さとう	ごま あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん ヨーグルト	にんじん にら こまつな トマト	ほししいたけ たけのこ キャベツ★ にんにく アセロラ	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、キャベツの芯も給食に使用し、食品ロス削減に努めています。献立表に「エコベジ」マークや「エコベジ食材(★マーク)」のある日に実施しています。	614	736
3 火	ごはん・ほうれん草と卵のみそ汁 ●五目きんぴら・鶴岡産鮭の塩竜田揚げ	ごはん でんぷん さとう	ごま あぶら	たまご とうふ・みそ とりにく あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	えのきだけ ねぎ こんにゃく ごぼう	鮭はもともと白身魚ですが、オキアミを食べることによって赤くなります。オキアミをたくさん食べるほど身が赤く、脂がのっておいしくなります。	615	761
4 水	コッペパン・パンプキンスープ わかめとハムのサラダ 庄内豚のポークチャップ・ブルーベリージャム	パン さとう	あぶら	ベーコン ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ パセリ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ★ きゅうり・にんにく マッシュルーム ブルーベリー	かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力を高める効果があります。	641	802
5 木	ごはん・●みそけんちん汁・●**ビーンズサラダ** さばのカレー風味焼き	ごはん じゃがいも さとう みずあめ	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ だいず さば	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう・だいこん ねぎ・だだちゃまめ キャベツ★ きゅうり しょうが	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がある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。	628	787
6 金	ごはん・肉じゃが・中華風サラダ・えびカツ のり佃煮	ごはん・さとう じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん みずあめ	あぶら ごま	ぶたにく ハム たら えび	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たまねぎ もやし きゅうり	じゃがいもは「大地のりんご」と言われ、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。その他にも、チロシナーゼという酵素が血の流れをよくしてくれます。	614	746
9 月	ごはん・●たけのこと鶏肉のうま煮 野菜のおかかごま和え 鶴岡産サメのカレーフライ	ごはん こむぎこ パンこ	ごま あぶら	とりにく なまあげ かつおぶし サメ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく たけのこ キャベツ★ もやし	日本周辺の海には、約120種類のサメ類が生息しています。今日のアブラツノザメは、味が良くやわらかい身が特徴で、みそ漬けや煮魚として食べられています。	611	747
10 火	ごはん・生揚げと小松菜のみそ汁 豚キムチ丼の具・豆腐シュウマイ・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 でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく とうふ だいず・たら とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	えのきだけ・りんご ほししいたけ しょうが・たまねぎ にんにく・はくさい かわちばんかん	河内晩柑の発祥地は熊本市河内町で、文旦というみかんの仲間から偶然生まれた品種です。みずみずしい果汁とさわやかな香りが特徴です。	610	730
11 水	切れ目入りコッペパン・チンゲン菜と卵のスープ ●ごぼうサラダ・ハンバーグ・ヨーグルト	パン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	たまご とうふ まぐろ だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ こまつな トマト	ほししいたけ ごぼう きゅうり たまねぎ	ごぼうを食べるのは、世界でも日本人だけ。食物せんいが多く、大腸がんを予防し、とりすぎたコレステロールを外に出してくれます。よく噛んで食べましょう。	641	797
12 木	ごはん・キャベツのみそ汁 揚げじゃがのひじき煮 チキン南蛮・タルタルソース	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	なまあげ みそ あぶらあげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん パセリ	キャベツ★ こんにゃく きゅうり たまねぎ レモン	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。	668	818
13 金	ごはん・ポークと大豆のカレー・浅漬け ハート型オムレツ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら カレールー ごま	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト あおしそ	たまねぎ・しょうが にんにく・りんご キャベツ★・きゅうり だいこん・なす れんこん	人参は免疫力や抵抗力を高めるカロテンが多く含まれています。本来の旬は11月～12月頃ですが、全国で気候に応じた品種が栽培されていて、一年中市場に出回っています。	646	791
16 **月**	ごはん・ほうれん草と庄内麩のみそ汁 三色そぼろ丼の具・焼き餃子(2個)	ごはん ふ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	とうふ・みそ ぶたにく たまご だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな にら	ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	ほうれん草には貧血に効果がある鉄や、皮膚の粘膜を「強くするためのビタミン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。	610	
17 **火**	ごはん・コーンと卵のスープ・磯風サラダ 鶏肉の唐揚げ・味かつおふりかけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	たまご とうふ ちくわ とりにく いわしぶし かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん	とうもろこし もやし きゅうり にんにく しょうが	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、野菜の中ではトップクラスです。	611	
18 **水**	黒パン・冷やし中華(麺・具・たれのパック) ●カミカミタコメンチ	パン ちゅうかめん でんぷん さとう パンこ	あぶら	たまご ハム たら たこ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	きゅうり もやし キャベツ しょうが	今年も冷やし中華の麺は、鶴岡産小麦「ゆきちから」100%で作っていただきました。地元産の小麦の香りや歯ごたえを味わって下さい。	632	762
19 **木**	ごはん・●朝日産みずのみそ汁・●中華丼の具 県産秘伝豆入り厚焼き卵	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	みず ほししいたけ たまねぎ たけのこ ひでんまめ	今日は朝日産の赤みずをみそ汁にしました。赤みずの正式な名前は「ウワバミソウ」と言います。同じ仲間の青みずの正式な名前は「ヤマトキホコリ」と言います。	614	734
20 **金**	鶴岡産雪若丸ごはん・●具だくさん汁 小松菜とウインナーのソテー さば昆布しょうゆ干し焼き	ごはん じゃがいも さとう みずあめ	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ ウインナー さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	ごぼう こんにゃく ねぎ とうもろこし キャベツ★	とうもろこしは、世界的に重要な穀物の一つ。完熟前のやわらかいものを野菜として食べます。ひげの数だけ実が詰まっているので、茶色のひげがふさふさしているものを選びましょう。	639	787
23 月	鶴岡産つや姫ごはん・マーボー豆腐・春雨サラダ 肉シュウマイ(小2・中3個)・さくらんぼ(2個) ※じくや種は、入っていた容器に入れてください。	ごはん さとう でんぷん はるさめ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ・とうふ ハム・だいず たら とりにく	ぎゅうにゅう	トマト・にら にんじん こまつな	にんにく・しょうが ねぎ・たけのこ キャベツ★・たまねぎ さくらんぼ	山形県は、さくらんぼの全国1位の生産地。今日のさくらんぼは櫛引産です。さくらんぼには、リンゴ酸やクエン酸が含まれ、疲労回復に役立ちます。	610	759
24 火	ごはん・じゃがいものみそ汁 ●**切干大根のナムル** 青じそ入り鶏つくね醤油あんかけ・梅ふりかけ	ごはん じゃがいも パンこ でんぷん さとう	あぶら ごま	なまあげ みそ ハム とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん あおしそ	ねぎ きりぼしだいこん きゅうり しょうが たまねぎ うめ	大根の保存食として考えられたのが切干大根です。日に当てて干すことで、生の大根よりもカルシウム・鉄・ビタミンB1・B2がとても多くなります。	620	728
25 水	ごはん・にら玉スープ・●ふきとたけのこの煮物 鶴岡産いなだの揚げ煮	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	たまご とうふ あぶらあげ いなだ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ もやし こんにゃく ふき たけのこ しょうが	ふきは春の山菜の一つ。ふきの花が「ふきのとう」です。ふきのとうを庄内では「ばんけ」と呼んでいます。つぼみを収穫して、天ぷらや「ばんけみそ」などにして食べます。	628	780
26 木	ごはん・●ごぼう汁・キムチサラダ ほうれん草入り丸餃子(低1・他2個) はちみつレモンゼリー	ごはん さとう こむぎこ でんぷん はちみつ	あぶら	とりにく なまあげ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	ごぼう ほししいたけ ねぎ・もやし キャベツ★・きゅうり にんにく・しょうが レモン	もやしは、緑豆という豆を発芽させたもの。1週間で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。	642	737
27 金	ごはん・●大豆と豚肉の炒め煮 ミモザサラダ・鶴岡産ほっけフライ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく だいず さつまあげ たまご ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく しょうが ねぎ キャベツ★ きゅうり	ほっけは、漢字で「魚へんに花」と書きます。ほっけの稚魚が群れて、水面に向かって泳ぐ様子が、花のようにみえるからと言われています。	621	765
30 月	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 野菜カレーコロッケ・ぶどうゼリー	ごはん でんぷん さとう	あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	ほししいたけ ほしだいこん ぶどう	たまごには、ビタミン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。	615	737