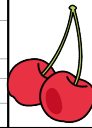




6月 学校給食献立表

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<br>牛乳は毎日1本(200cc)つきます。<br>下線統一メニュー<br>地産地消ウィーク:18日~24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<br>和カリ-小学校中学校                       |
|-----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|     |        |                                                                                                                                                   | 熱や力になるもの<br>(きいろ)                      |                        | 体をつくるもの<br>(あか)                   |                      | 体の調子をとどえるもの<br>(みどり)           |                                                                      |                                                                                                                                                                                     |                                           |
|     |        |                                                                                                                                                   | 5群<br>穀類                               | 6群<br>油脂               | 1群<br>肉・魚・大豆                      | 2群<br>小魚・海草・牛乳       | 3群<br>緑黄色野菜                    | 4群<br>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                                                                 |                                                                                                                                                                                     |                                           |
| 2月  | 小学校    | ごはん・みそわんたんスープ・香味和え<br>とりにく 鶏肉のしそみそ焼き・りんごヨーグルト                                                                                                     | ごはん<br>こむぎこ<br>さとう                     | ごまあぶら<br>ごま            | ぶたにく<br>みそ<br>かつおぶし               | ぎゅうにゅう<br>りんごヨーグルト   | ほうれんそう<br>にんじん<br>あおしそ         | ほししいたけ<br>たけのこ<br>もやし<br>にんにく<br>ねぎ<br>きゃべつ<br>しょうが                  | ヨーグルトは乳酸菌の働きで、たんぱく質やカルシウムが牛乳よりも吸収されやすくなっています。                                                                                                                                       | <div></div> <div>725</div>                |
| 3火  |        | ごはん・じゃが芋とほうれん草のみそ汁<br>いそふう 磯風サラダ・はんぺんチーズフライ                                                                                                       | ごはん<br>じゃがいも<br>パンこ                    | ごまあぶら<br>あぶら           | あぶらあげ<br>みそ・ちくわ<br>はんぺん           | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チーズ | ほうれんそう<br>にんじん                 | きゅうり<br>きゃべつ                                                         | 6月は食育月間です。今月は食の大切さを見直し、より良い食生活について考えてみましょう。                                                                                                                                         | <div></div> <div>616</div> <div>720</div> |
| 4水  |        | わかめごはん・にら玉スープ<br>きりぼしだいこん こまつな<br>切干大根と小松菜のナムル<br>ぎょうざ(小2個 中3個)  | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>こむぎこ            | ごまあぶら<br>ごま            | たまご<br>とうふ・ハム<br>ぶたにく             | わかめ<br>ぎゅうにゅう        | にんじん★<br>にら<br>こまつな            | ほししいたけ<br>きりぼしだいこん<br>きゃべつ★<br>しょうが<br>にんにく                          | 今月からエコベジの日を週に1回程度、取り組んでいます。エコベジは限りある資源を大切にするため、今まで取り除いていた人参の皮やキャベツの芯も使用し、食品ロスを減らす取り組みです。(★マークついてます)                                                                                 | <div></div> <div>538</div> <div>675</div> |
| 5木  |        | ごはん・米粉めんのすまし汁<br>わかめ入り変わりびたし<br>こんぶしょうゆぼけ<br>ぼっけ昆布醤油干し焼き                                                                                          | ごはん<br>こめこめん<br>さとう                    | ごま                     | とりにく<br>あぶらあげ<br>まぐろ<br>ぼっけ       | ぎゅうにゅう<br>わかめ        | にんじん                           | ごぼう・ねぎ<br>きゃべつ<br>えのきたけ                                              | 毎年6月4日~10日は歯と口の健康週間です。健康な歯と歯茎は様々な病気を予防します。子供のころから歯磨きやよく噛んで食べるなど、良い習慣を身につけましょう。                                                                                                      | <div></div> <div>632</div> <div>774</div> |
| 6金  |        | ごはん・山東菜のみそ汁<br>アスパラとベーコンのソテー<br>とりにく 鶏肉と大豆の揚げ煮                                                                                                    | ごはん<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>さとう           | あぶら・ごま                 | なまあげ<br>みそ<br>ベーコン<br>とりにく<br>だいず | ぎゅうにゅう               | アスパラガス                         | さんとうさい<br>きゃべつ<br>コーン<br>しょうが                                        | みそ汁の山東菜は藤島産です。山東菜は中国の山東省という地域から伝わった野菜で、白菜の仲間です。のどや鼻の粘膜を丈夫にするカロテンが豊富です。                                                                                                              | <div></div> <div>675</div> <div>834</div> |
| 9月  |        | ごはん・卵とわかめの中華スープ・中華丼<br>しょうろんぼう(小低1個 他2個)・河内晩柑                                                                                                     | ごはん<br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>はるさめ           | ごまあぶら<br>あぶら           | たまご<br>とうふ<br>ぶたにく<br>ちくわ         | ぎゅうにゅう<br>わかめ        | にんじん<br>にら                     | ほししいたけ<br>ねぎ<br>しょうが<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>かわちばんかん                      | 河内晩柑は熊本産です。和製グレープフルーツとも呼ばれています。みかんの2倍のビタミンCが含まれ、美肌や老化防止、病気の予防に役立ちます。                                                                                                                | <div></div> <div>679</div> <div>783</div> |
| 10火 |        | ごはん・山菜汁・キムチサラダ<br>いそべあ ちくわの磯辺揚げ・のり佃煮(園はひじきごはん)                                                                                                    | ごはん                                    | ごま・あぶら                 | なまあげ<br>みそ・ちくわ                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ・のり     | にんじん                           | こんにゃく<br>たけのこ<br>わらび<br>ぜんまい<br>ほししいたけ<br>ねぎ<br>きゃべつ<br>きゅうり         | わらびやぜんまいは山菜の仲間です。どちらも成長して大きくなる育つ前の若くて柔らかい葉や茎をいただきます。山形県は山菜の種類も量も豊富で、様々な山菜料理があります。                                                                                                   | <div></div> <div>565</div> <div>721</div> |
| 11水 |        | コッペパン・パンプキンスープ<br>アスパラとツナのサラダ・ウィンナー                            | コッペパン<br>さとう                           | バター                    | まぐろ<br>ウィンナー                      | ぎゅうにゅう               | かぼちゃ<br>パセリ<br>アスパラガス<br>にんじん★ | たまねぎ<br>きゃべつ★<br>きゅうり<br>コーン                                         | 今日のアスパラガスは藤島産です。アスパラガスにはアスパラギン酸という疲れに効く成分が含まれています。                                                                                                                                  | <div></div> <div>565</div> <div>721</div> |
| 12木 |        | ごはん・沢煮桜・野菜の庄内麩あえ<br>とりからあ 鶏唐揚げのレモン風味                                                                                                              | ごはん<br>しょうないふ<br>さとう<br>かたくりこ          | あぶら                    | ぶたにく<br>とりにく                      | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>みつば<br>ほうれんそう<br>パセリ   | ごぼう<br>たけのこ<br>ほししいたけ<br>ねぎ<br>きゃべつ<br>レモン                           | あえ物の庄内麩は小麦粉のグルテンというたんぱく質から作られています。グルテンはパンやうどんなどの歯ごたえには欠かせません。                                                                                                                       | <div></div> <div>567</div> <div>699</div> |
| 13金 |        | ごはん・小松菜と生揚げのみそ汁・金平ごぼう<br>に さばみそ煮                                                                                                                  | ごはん<br>さとう                             | あぶら・ごま                 | なまあげ<br>みそ・さば                     | ぎゅうにゅう               | こまつな<br>にんじん<br>さいやいんげん        | えのきたけ<br>ねぎ・ごぼう                                                      | 小松菜にはカルシウムや鉄分、ビタミン類が多く含まれています。特にカルシウムはほうれん草の3倍も含まれていて、骨や歯を丈夫にする働きがあります。                                                                                                             | <div></div> <div>579</div> <div>706</div> |
| 16月 | い中な学ば校 | ごはん・コーンの中華スープ<br>こまつな 小松菜ときゃべつのソテー・ハンバーグ                       | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                    | ごまあぶら<br>あぶら           | とうふ<br>ウィンナー<br>とりにく              | ぎゅうにゅう               | こまつな<br>にんじん★                  | ほししいたけ<br>コーン<br>たまねぎ<br>きゃべつ★                                       | キャベツには、天然の胃腸薬といわれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」といわれています。                                                                                                                            | <div></div> <div>598</div>                |
| 17火 | 中学校    | カリカリ梅ごはん・じゃが芋と生揚げのみそ汁<br>つるおか 鶴岡ビーンズサラダ・春巻き                                                                                                       | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                    | あぶら                    | なまあげ<br>みそ・だいず                    | ぎゅうにゅう               | こまつな<br>にんじん                   | うめ・ねぎ<br>だだちゃめ<br>きゃべつ                                               | ビーンズというのは豆のことです。私たちが食べる豆は他にもいろいろな種類があります。サラダの中のだだちゃ豆が熟すと同じサラダに入っている大豆になります。                                                                                                         | <div></div> <div>639</div>                |
| 18水 |        | くろパン<br>ひ 冷やし中華(スマテロめん)<br>ごもくやさいにくだんご<br>五目野菜肉団子(小低1個 他2個)                                                                                       | くろパン<br>つるおかさん<br>おぎのちゅうかめん            | ごまあぶら                  | きんしたまご<br>ハム<br>とりにく              | ぎゅうにゅう               | にんじん                           | きゅうり                                                                 | 冷やし中華のめんは鶴岡産ゆきちからという品種の小麦粉で作られた庄内スマートテロワールの麺です。庄内スマートテロワールは生産、加工、消費を庄内地域で循環させる取り組みです。                                                                                               | <div></div> <div>658</div> <div>824</div> |
| 19木 |        | ごはん・ポークカレー・イタリアンサラダ<br>えんじ さくらんぼ(園児はさくらんぼゼリー)                                                                                                     | ごはん<br>じゃがいも<br>カレールウ                  | あぶら<br>イタリアンド<br>レッシング | ぶたにく<br>いか                        | ぎゅうにゅう<br>チーズ        | にんじん                           | にんにく<br>たまねぎ<br>すりおろしりんご<br>だいこん<br>きゅうり<br>ズッキーニ<br>さくらんぼ           | 今日のさくらんぼは県産です。山形県のさくらんぼの生産量は全国1位です。さくらんぼは育てるのにとても手間がかかり、高級なことから「果樹園の宝石」と言われています。                                                                                                    | <div></div> <div>592</div> <div>726</div> |
| 20金 |        | つるおかさんゆきわかまる<br>鶴岡産雪若丸ごはん・じゃが芋と玉ねぎのみそ汁<br>いそべあ 磯辺和え・いなだの揚げ煮                                                                                       | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ           | あぶら・ごま                 | みそ・いなだ                            | ぎゅうにゅう<br>のり         | ほうれんそう<br>にんじん                 | たまねぎ<br>きゃべつ<br>もやし<br>しょうが                                          | 明日の夏至は一年の中で最も昼間が長い日です。夏至の日には厄除けと健康を願い、しょうぶ湯に入ったり、しょうぶ枕で寝る風習が古くからあります。                                                                                                               | <div></div> <div>540</div> <div>658</div> |
| 23月 | 渡前小    | つるおかさん<br>鶴岡産つや姫ごはん・実だくさん汁・野菜のごま和え<br>とり 鶏つくね                                                                                                     | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                    | ごま<br>ねりごま             | ぶたにく<br>なまあげ<br>みそ<br>とりにく        | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ほうれんそう                 | ごぼう<br>こんにゃく<br>ねぎ<br>さんとうさい<br>もやし                                  | ねぎの香りは硫化アリルで、血液の流れを良くします。緑色の濃い部分はカロテンが多く、白い部分にはビタミンCが多く含まれています。                                                                                                                     | <div></div> <div>600</div> <div>758</div> |
| 24火 |        | ごはん・春雨スープ・ビビンバ<br>はるさめ ささみ梅しそフライ・河内晩柑                                                                                                             | ごはん<br>はるさめ<br>さとう<br>パンこ              | ごまあぶら<br>ごま・あぶら        | ぶたにく<br>みそ<br>いりたまご<br>ささみ        | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>にら<br>こまつな<br>し・葉      | ほししいたけ<br>たけのこ<br>ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>ぜんまい<br>もやし<br>うめ<br>かわちばんかん | 6月は梅雨の季節というように梅の実の収穫の季節です。梅干しのすっぱい味の素はクエン酸で、疲れをとったり、食欲を出す働きがあります。                                                                                                                   | <div></div> <div>669</div> <div>801</div> |
| 25水 |        | しよくパン・りんごジャム<br>カレースープ・フレンチサラダ<br>かぼちゃチーズフライ                   | しよくパン<br>りんごジャム<br>カレールウ<br>さとう<br>パンこ | あぶら                    | ベーコン<br>ハム                        | ぎゅうにゅう<br>チーズ        | にんじん★<br>パセリ<br>かぼちゃ           | たまねぎ<br>きゃべつ★<br>ズッキーニ<br>きゅうり                                       | スープに入っているズッキーニは藤島産です。ズッキーニは南アメリカ原産の野菜で、形はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。カリウムが豊富でとりすぎた塩分を体の外に出す働きがあります。                                                                                     | <div></div> <div>590</div> <div>762</div> |
| 26木 |        | な<br>菜めし・ごぼう汁・ゆかり和え・若竹しのだ                                                                                                                         | ごはん                                    | ごま                     | かつおぶし<br>ぶたにく<br>なまあげ<br>とりにく     | ぎゅうにゅう               | あおな<br>にんじん<br>あかしそ            | ごぼう<br>ほししいたけ<br>こんにゃく<br>ねぎ<br>きゅうり<br>きゃべつ<br>うめ                   | ごぼう古くから親しまれている野菜ですが、日本以外で食べている国はほとんどないようです。ごぼうは食物繊維が多く、大腸がんを予防したり、とりすぎたコレステロールを体の外に出す働きがあります。                                                                                       | <div></div> <div>520</div> <div>622</div> |
| 27金 |        | ごはん・チンゲン菜と生揚げのみそ汁<br>ぶたにく 豚肉とれんごんの磯炒め<br>あまじおぎけ 甘塩鮭のマヨネーズ焼き                                                                                       | ごはん<br>さとう                             | あぶら<br>ノーエッグマヨネーズ      | なまあげ<br>みそ<br>ぶたにく<br>さけ          | ぎゅうにゅう<br>ひじき        | チンゲンサイ<br>にんじん                 | しめじ・ねぎ<br>こんにゃく<br>れんこん                                              | れんこんは野菜には珍しく、ビタミンB1とビタミンB2が含まれており、貧血予防に役立ちます。他にも肌を美しくしたり、健康にするビタミンCやミネラルも豊富です。                                                                                                      | <div></div> <div>607</div> <div>744</div> |
| 30月 |        | ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具<br>つるおかさんぶた 鶴岡産豚のメンチカツ・はちみつレモンゼリー                                                                                                 | ごはん<br>さとう<br>ゼリー                      | あぶら                    | とりにく<br>きんしたまご<br>ぶたにく            | ぎゅうにゅう               | はねぎ<br>にんじん                    | ほししいたけ<br>だいこんづけ                                                     | 今日のメンチカツは鶴岡産の豚肉を使っています。鶴岡市をはじめ、庄内地域は豚肉の生産も盛んで、品質が良いことで知られています。                                                                                                                      | <div></div> <div>709</div> <div>809</div> |