

7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 地産地消ウィーク:14日～18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 和加リー 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・海藻・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
1火	ごはん・チンゲン菜と生揚げのみそ汁 もやしのバンサンスー・さばごまみそ衣焼き さくらんぼ(小1・中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 でんぶん さとう	あぶら ごま	なまあげ みそ ハム たまご さば	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん	ほししいたけ えのきだけ もやし きゅうり しょうが にんにく さくらんぼ	きゅうりは、90%以上が水分で、カリウムやカルシウムを含んでいて、むくみの解消に効果的です。この他に、カロテンやビタミンCも含まれています。	621
								762	
2水	コッパパン・コンソメスープ ペンネナポリタン・ほうれん草のオムレツ いちごジャム 	パン マカロニ でんぶん さとう	あぶら	とりにく がたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ ズッキーニ キャベツ★ にんにく いちご	ズッキーニは、かぼちゃの仲間。成長途中の20cmぐらいになると収穫しますが、成熟させるまで栽培すると、1メートルにもなります。今日は、旬菜倶楽部さんのズッキーニです。	610
								743	
3木	ごはん・朝日産みずのみそ汁 ビビンバの具 コーンシューマイ(低1・他2個)	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	なまあげ みそ がたにく たまご だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	みず しょうが にんにく・ぜんまい もやし・キャベツ たまねぎ とうもろこし	たまねぎに含まれている硫化アリルは、体温を上げる働きや血液をサラサラにする働きがあります。7月は旬菜倶楽部さんの玉ねぎを使っています。	624
								754	
4金	ごはん・鶴岡産ベビーリーフ入りラビオリスープ わかめとアスパラのサラダ 鶴岡産サメのカレーフライ のりたまごふりかけ 	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま	がたにく ハム サメ だいず まぐろ たまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ベビーリーフ パセリ アスパラガス まっちゃ	セロリ たまねぎ キャベツ★ きゅうり	「ラビオリ」とはイタリア料理で、小麦粉を練って作ったパスタ生地の間にひき肉やみじん切りにした野菜などの食材をはさんで切り分けたパスタのことです。鶴岡産ベビーリーフとラビオリのスープを味わってください。	612
								752	
7月	【七夕献立】 ごはん・七夕汁・チキンとキャベツのサラダ 星のハンバーグ・チョコシュー 	ごはん はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま チョコレート ココア	がたにく なると とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな トマト	たけのこ ほししいたけ キャベツ★ きゅうり・たまねぎ しょうが・にんにく	七夕は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のペガ)」が年に一度だけ会うことができるという伝説にもとづいた星祭りの行事です。	616
								750	
8火	ごはん・小松菜とじゃがいものみそ汁 焼肉丼の具 野菜と豆腐のナゲット焼き(低1・他2個)	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	あぶらあげ みそ・とうふ がたにく とうにゅう だいず さかなすりみ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	にんにく ごぼう たまねぎ えだめ とうもろこし	小松菜はハウス栽培、露地栽培のどちらにも向き、一年中栽培されています。アクが少なく、ビタミンやカルシウムなどの栄養価が高い野菜です。	628
								744	
9水	ココアパン・冷やし中華(麺・具・たれパック) 大豆とごぼうのメンチカツ ※冷し中華の「たれ」などの残りは、麺バットにいらしてください。	パン ちゅうかめん でんぶん さとう パンこ	あぶら ココア	たまご ハム だいず がたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし ごぼう たまねぎ	冷やし中華の麺は、鶴岡産小麦「ゆきちから」100%で作っていたできました。地元産小麦の香りや歯ごたえを味わって食べてください。	636
								766	
10木	ごはん・わかめの中華スープ 五目きんぴら 鶴岡産鮭の塩竜田揚げ	ごはん さとう でんぶん	ごま あぶら	がたにく とうふ とりにく あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	ほししいたけ もやし こんにゃく ごぼう	わかめなどの海藻類には、食物せんいやビタミン、ミネラルが多く含まれていて、余分な塩分やコレステロールを体の外に出してくれる働きがあります。	613
								749	
11金	ごはん・にら玉みそ汁 わかめのキムチサラダ 焼き餃子(小2・中3個) 味かつおふりかけ・ヨーグルト	ごはん でんぶん さとう こむぎこ	ごま あぶら	たまご とうふ みそ だいず がたにく いわし かつお	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にら にんじん トマト	えのきだけ もやし きゅうり にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	たまごには、ビタミンC以外の栄養素がほとんど含まれています。卵黄に含まれているレシチンが老化を防ぎ、脳の若さを保ってくれます。	637
								729	
14月	鶴岡産つや姫ごはん・△杯汁 揚げちりめんと小松菜のサラダ 鶴岡メンチカツ 	ごはん ふ さとう こむぎこ パンこ	ごま あぶら	とうふ がたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	しそ こまつな にんじん	なす こんにゃく キャベツ★ たまねぎ	しそは、カロテンがとても多く含まれています。また、しその香りの成分は、「ペリルアルデヒド」というもので、強い抗菌作用があります。	639
								769	
15火	ごはん・肉じゃが ほうれん草ともやしのおひたし 鶴岡産いなだの揚げ煮	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	がたにく かまぼこ いなだ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく たまねぎ もやし しょうが	じゃがいもの主成分は炭水化物ですが、ビタミンCや食物せんいのほか、とりすぎた塩分を排出してくれるカリウムも豊富に含まれています。	615
								764	
16水	ごはん・具だくさん汁 ビーンズサラダ・タンドリーチキン 冷凍みかん 	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	がたにく なまあげ みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	ごぼう こんにゃく ねぎ だだちゃめ キャベツ★ にんにく みかん	タンドリーチキンの料理名は、インドでヨーグルトに漬け込んだ鶏肉を「タンドール」という釜で焼いたことから、この名前がつけました。	614
								742	
17木	ごはん・沢煮椀 三色そばろ丼の具 春巻	ごはん でんぶん さとう こむぎこ はるさめ	あぶら	とりにく がたにく たまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな	ごぼう・たけのこ ほししいたけ ねぎ・しょうが キャベツ たまねぎ・にんにく	豚肉には、ごはんやパンを体の中でエネルギーに変えるために必要なビタミンB1がとても多く含まれています。牛肉に比べると10倍以上にもなります。	639
								761	
18金	鶴岡産雪若丸ごはん・肉包みワントンスープ 中華サラダ・ほっけ昆布醤油干し焼き はちみつレモンゼリー 	ごはん こむぎこ でんぶん さとう はちみつ	あぶら ごま	だいず がたにく みそ・ハム ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな トマト	ほししいたけ しょうが・たまねぎ もやし・ねぎ キャベツ★ きゅうり・レモン	にははユリ科で、ねぎの一種。ビタミンA・C・Eが豊富で、体を温めて風邪を予防したり、疲労回復に役立ちます。また、カルシウムもほうれん草と同じくらい含まれています。	637
								735	
22火	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 かぼちゃチーズフライ・小玉すいか ※すいかの皮は、入っていた容器に入れてください。	ごはん でんぶん さとう こむぎこ パンこ こめこ	あぶら マーガリン	とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう チーズ	はねぎ にんじん かぼちゃ	ほししいたけ ほしだいこん すいか	すいかは英語で「ウォーターメロン」というように、90%が水分で残りの10%が糖分です。カリウムやシトルリンが多く含まれていて、むくみ・高血圧・腎臓病などに効果的です。	614
								766	
23水	パンプキンパン 鶴岡産小麦100%麦切り ごぼうサラダ・キャベツメンチカツ めんつゆパック・ミニトマト(2個)	パン むぎきり さとう こむぎこ パンこ	ごま あぶら	まぐろ がたにく とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな ミニトマト	ごぼう きゅうり キャベツ	ミニトマトは、飛行機の機内食のために品種改良されたトマトです。普通のトマトに比べ、ビタミンCとリコピンは2倍以上。血液をきれいにし、ガンや老化の予防に効果があります。	620
								739	
24木	ごはん・夏野菜カレー ベーコンポテトバーグ 鶴岡産アンデスメロン ※メロンの皮は、入っていた容器に入れてください。	ごはん じゃがいも パンこ でんぶん さとう	あぶら カレールー	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが なす りんご ズッキーニ メロン	アンデスメロンは、成長するにつれて皮がひび割れる性質があります。その裂け目から分泌液が出て、それがコルク質の層になって網目状の皮ができます。	635
								762	
25金	ごはん・生揚げとお小松菜のみそ汁 チンジャオロースー 県産皮ごとれんこんシューマイ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ がたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	えのきだけ ほししいたけ しょうが にんにく・たけのこ たまねぎ・れんこん	ピーマンは唐辛子の仲間で、品種改良によって辛みをなくして大きくしたものです。ビタミンCが豊富ですが、完熟した赤いピーマンになると、さらにビタミンCやカロテンがアップします。	602