

7月献立表

令和7年度7月 あつみっこ給食センター

※材料の都合により献立を変更することがあります。

日曜日	給食のない学校	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線は、鶴岡市統一メニュー 地産地消ウィーク	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
			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		
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維		小学校 中学校
1	火	ごはん・肉だんご入りスープ さばのごまみそ焼き 小松菜とコーンのソテー	ごはん パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく さば みそ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ きくらげ もやし しょうが コーン きゃべつ★	今月の温海産の食材は、じゃが芋・人参・その葉などで、あつみっこ給食センターへ届けてもらっています。地域の方々から支えられて、みなさんに給食を届けることができています。	581 709
2	水	わかめごはん・七夕すまし汁 星型コロケ 野菜と炒りたまごのサラダ・七夕ゼリー	ごはん さとう ふ はるさめ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ★ ブロッコリー	ほししいたけ たまねぎ きゃべつ レモン ぶどう みかん	7月7日の七夕の日は、年に1度だけ天で会える牽牛と織姫の伝説があります。この日には、織姫が織物などの手習い事に長けた女性であったことから、裁縫などの技芸の上達を願う風習もあります。	665 803
3	木	小さい黒パン・鶴岡の郷土料理麦切り(麺とつゆ) ささみ梅しそフライ・ツナサラダ	パン さとう むぎきり パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ねぎ うめ きゃべつ★ きゅうり コーン	今日の麦切りは、鶴岡産小麦の「ゆきちから」を100%使ったものです。地元産の小麦の音りや歯ごたえをよく味わいながら食べてください。	591 768
4	金	ごはん・庄内麩のみそ汁 ねずみケ、由良産鮭の照焼き・スタミナ炒め	ごはん しょうないふ さとう	あぶら	みそ さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん★	ねぎ しょうが きゃべつ★ たまねぎ もやし にんにく	豚肉には、体の疲れをとるビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、気温が15℃のときと35℃のときでは、使われる量が3倍になると言われています。しっかり食べて暑い夏をのりきりましょう。	679 702
7	月	ごはん・わかめと切干大根のみそ汁 根菜入り鶏つくね 大豆と煮干しとかぼちゃの甘辛煮	ごはん さといも さとう でんぶん	あぶら ごま	どうふ あぶらあげ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ かたくちいわし	にんじん かぼちゃ	きりほしだいこん ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう	だ液には、消化を助けたり、味がよくなるようになるなど、よい効果があり、私たちの体を守っています。普段の生活でよく噛んで食べるとだ液がたくさん出るようになります。子どものうちから、よく噛んで食べる習慣をつけるようにしましょう。	633 769
8	火	いりこ菜めし・チンゲン菜とたまごのスープ 酢豚・鶴岡産アンデスメロン	ごはん でんぶん さとう	ごま あぶら	とりにく どうふ たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しらす	だいこんぼ にんじん チンゲンサイ★ ピーマン	ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ メロン	おいしいメロンが作られている庄内砂丘は、北は遊佐町吹浦から鶴岡市湯野浜まで続き、南北に約35km、東西に約3kmの広さがあり、鳥取砂丘の約2倍の広さです。面積では、日本の3大砂丘にも数えられています。	599 732
9	水	ごはん・鶴岡の郷土料理：八杯汁 ねずみケ、由良産たららの磯辺揚げ 小松菜のからし和え	ごはん しょうないふ こむぎこ でんぶん	あぶら	とうふ たまご	ぎゅうにゅう あおりの	しそ にんじん ごまつな	ごんにやく なす もやし コーン	八杯汁は、お盆の時の行事食で、一丁のとうふで8人分つくれるということで、八杯汁と名づけられたとか、あまりのおいしさにもう一杯、もう一杯と八杯も食べた人がいたことから名づけられたとも言われています。	595 706
10	木	コッパン・ブルーベリージャム ミネストローネスープ 豚肉のハーベキューソース・ごまサラダ	パン じゃがいも マカロニ さとう	ごま あぶら	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ごまつな	たまねぎ きゃべつ★ しょうが にんにく りんご レモン もやし きゅうり ブルーベリー	スポーツで強い選手を目指すなら、まずは給食を含めた朝昼晩の3食をしっかり食べるようにしましょう。また、苦手を食べ物が多く、しっかり栄養がとれなかったりしますので、食べられないと決めつけず、まずは挑戦することも大事です。	597 721
11	金	カレー(ごはん)・福神漬け和え 星型オムレツ(小1、中2)	ごはん じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	バター あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★	たまねぎ にんにく、りんご きゃべつ★ きゅうり ぶくじんづけ	早起きをしてしっかり朝ごはんを食べていますか？学力や運動能力と明らかに関係があるのは、昼食や夕食ではなく「朝ごはん」です。テストの点数アップや体力アップをねらうなら、バランスのとれた朝ごはんをしっかり食べることが近道です。	611 777
14	月 関小	鶴岡産つや姫ごはん たまごとうれん草のスープ・ポークチャップ アルファベットマカロニ入りサラダ	ごはん でんぶん さとう マカロニ	あぶら	どうふ たまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが にんにく、コーン たまねぎ きゃべつ★ きゅうり	夏バテ対策3つのポイント①毎日三食しっかり食べよう。②夏野菜などからビタミン・ミネラルをしっかりとうろう。③のどが渇く前に、早めに、こまめに水分を補給しよう。3つのポイントを守って、暑い夏をのりきりましょう。	573 701
15	火	ごはん・きゃべつのみそ汁 鶴岡産サメフライ・飛鳥産あらめの煮物 小玉すいか	ごはん でんぶん パンこ さとう	あぶら	どうふ みそ さめ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん ごまつな さやいんげん	きゃべつ★ ほししいたけ ごんにやく すいか	スイカの原産地はアフリカ南部と推定されています。エジプトの壁画から約4000年前にはすでにスイカの栽培が行われていたと思われ、種を炒って食べていたようです。	679 827
16	水	ごはん・庄内産生木茸とチンゲン菜のスープ ねずみケ、由良産たららのしそみそ焼き せんじゃがサラダ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく どうふ たら みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★ しそ	しょうが えのき きくらげ ねぎ きゅうり	心も体も健康に過ごすためには、栄養のバランスがよく、規則正しい食生活を送ることが大切です。食べることは生きること。今までの自分の食生活を振り返ってみて、見直した方がよいところはないか考えてみましょう。夏休み中も「早寝早起き朝ごはん」を忘れず！	589 709
17	木	小さいパン・パンキンパン 冷やし中華(麺と具、たれ) 鶏肉の唐揚げ(低1、他2)・ミニトマト(2)	パン ちゅうかめん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト かぼちゃ	きゅうり しょうが にんにく	ミニトマトは普通のトマトに比べてビタミンCやトマトの赤い色素「リコピン」が2倍以上含まれています。血をきれいにしガンや老化の予防に効果があります。	648 800
18	金	ハヤシライス(鶴岡産雪若丸ごはん) ねずみケ、由良産たららのしそみそ焼き 鶴岡産だだちゃ豆と県産大豆のサラダ 鶴岡産 鶴姫レッドメロン	ごはん じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう	バター あぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん★ トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゃべつ★ きゅうり メロン だだちゃまめ	鶴姫レッドは、1998年にデビューしたオリジナルブランドです。鶴岡産メロンのおいしさの秘密は、水はけのよい砂丘地、日中の強い日差しと夜の涼しさ、そして最高の地下水だそうです。	578 706
22	火	鹿児島郷土料理：鶏飯(ごはん・スープ・具) ピザロール(小1、中2)・ミニトマト(2)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	はねぎ にんじん トマト ミニトマト	ほししいたけ だいこん たまねぎ にんにく	鶏飯は、鶴岡市の兄弟都市である鹿児島市の郷土料理です。ごはんを具に入れてスープを注いで食べます。鹿児島市の給食では、鶏飯はカレーよりも人気があるそうです。	557 725
23	水 温海中	ごはん・わんたんスープ ねずみケ、由良産あじの揚げ煮・パンハンジー	ごはん わんたん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが ほししいたけ きゃべつ★ きゅうり もやし	食事の時に、最後にごはんだけ残してしまっている人はいませんか？おかずとごはんを交互に食べるときれいに食べられます。そして、口の中でおいしさがひろがりますよ。	564
24	木	ゆかりごはん・すまし汁 ひまわり蒸し・海草サラダ	ごはん パンこ さとう	ごまあぶら ごま	どうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな しょうが しそ	ほししいたけ ねぎ しょうが たまねぎ コーン もやし きゅうり	ひまわり蒸しは、ひまわりをイメージした手作りハンバーグです。ハンバーグのたねを紙カップに詰め、ひまわりのようにコーンをあしらひ、中心にケチャップ味のソースをかけて蒸し焼きにしてください。	604 728
25	金 温海中	ごはん・ごぼうとたけのこのスープ カレーコロケ・三色そばろ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ たまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん★ ごまつな さやいんげん	ほししいたけ ごぼう たけのこ コーン たまねぎ しょうが	熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。	627