7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 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 熱や力になるもの（きいろ） 5群 穀類 炭水化物	6群 油脂 脂肪	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 エコベジマークはエコベジの日 ★マークはエコベジ食材	エネルギー キロカロリー 小学校 中学校
1 火		ごはん・生揚げとえのきのみそ汁 揚げじゃがとひじきの炒め煮 さばごまみそ衣焼き	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく さば	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	えのきたけ ねぎ こんにゃく	ひじきは海そうの仲間です。生のときは茶色ですが、干すと真っ黒になります。ひじきには骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。	617 757
2 水		わかめごはん・卵とコーンのコンソメスープ チキンマリネサラダ・えびカツ	ごはん かたくりこ パンこ	あぶら・ごま	ベーコン たまご とりにく えび	わかめ ぎゅうにゅう	ベビーリーフ アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり きゃべつ	えびの赤い色はアスタキサンチンといいます。鮭の身のピンク色と同じもので、老化や病気を予防する働きがあります。	547 668
3 木	エコベジ	ごはん・春雨スープ・バンバンジー ぎょうざ(小2個　中3個)	ごはん はるさめ かたくりこ さとう こむぎこ	ごまあぶら ねりごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	★にんじん ★チンゲンサイ	ほししいたけ ★ねぎ・もやし きゅうり にんにく しょうが ★きゃべつ	ねぎの香りは硫化アリルで、血液の流れをよくします。みどり色の濃い先の部分は、カロテンが多く、根元の白い部分にはビタミンCが多く含まれています。今月 もねぎはすべて藤島産です。	558 697
4 金		ごはん・沢煮椀・豚肉野菜炒め・いなだの揚げ煮 やまがた紅王(小学校のみ)	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら・ごま	ぶたにく いなだ	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 たまねぎ きゃべつ しょうが (小学生のみさくらんぼ)	キャベツには骨を強くするビタミンKや、胃腸を守るキャベジン（ビタミンU）が含まれています。 （※小学校のみ、県の「やまがたフルーツ150周年記念事業」でやまがた紅王が1個ずつつきます。）	553 677
7 月		七種の野菜ごはん　七夕ゼリー 七夕汁（鶴岡産小麦の麦切り） コーンとわかめの中華サラダ・星型ハンバーグ	ごはん スマテロむぎきり ふ・マカロニ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	かつおぶし とりにく あぶらあげ まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ あおな にんじん ほうれんそう	ごぼう・ねぎ きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	【七夕献立】今日は七夕の行事食です。お汁は鶴岡産小麦で作った麦切入りの七夕汁です。	673 818
8 火	エコベジ	ゆかりごはん・豚汁・野菜の庄内麩あえ 笹かまぼこの磯香揚げ(小1個　中2個)	ごはん じゃがいも しょうないふ さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ ささかまぼこ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	あかしそ ★にんじん ★ほうれんそう	ごぼう ★だいこん こんにゃく ★ねぎ ★きゃべつ	笹かまぼこは白身魚のすり身で作ります。白身魚は体を作るたんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。笹かまぼこは山形県のお隣、宮城県の特産品です。	582 748
9 水		コッペパン・千切り野菜のスープ・焼きそば ショウロンポウ(小低1個　他2個)	コッペパン ちゅうかめん こむぎこ はるさめ	あぶら	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ベビーリーフ ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ きゃべつ ぶなしめじ もやし	今日の副菜は野菜たっぷりの焼きそばです。パンにはさんで食べてください。	599 728
10 木		ごはん・豆腐とわかめの中華スープ チンジャオロース 五目野菜肉団子(小低1個　他2個)	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ほししいたけ コーン・ねぎ にんにく しょうが たけのこ	ピーマンはビタミンCが豊富 で、レモンと同じぐらいふくまれています。ピタミンCはメラニン色素を分解する働きがあるので、夏の日焼け対策にたくさんとりたい栄養素です。	580 681
11 金		ごはん・小松菜と生揚げのみそ汁・焼き肉丼 かぼちゃチーズフライ	ごはん さとう かたくりこ パンこ	あぶら・ごま ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん アスパラガス かぼちゃ	えのきたけ ねぎ にんにく ごぼう たまねぎ	かぼちゃは夏野菜です。ビタミンEは若さを保つビタミンです。カロテンは肌や粘膜を丈夫にしたり、疲れ目に効きます。	655 827
14 月	渡前小	鶴岡産つや姫のごはん じゃが芋と庄内麩のみそ汁・野菜のごま和え 由良産たらフライ・ソース	つやひめごはん じゃがいも しょうないふ さとう パンこ	ごま ねりごま あぶら	みそ・たら	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	ねぎ さんとうさい もやし	今日は鶴岡産のつや姫ごはんの日です。主菜のたらは由良沖でとれた地元の魚です。味わって食べてください。	581 709
15 火	エコベジ	ごはん・ポークカレー・コールスローサラダ 庄内砂丘メロン	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	★にんじん ★アスパラガス ベビーリーフ	にんにく たまねぎ ズッキーニ ★きゃべつ きゅうり コーン メロン	今日のメロンは庄内産のアンデスメロンです。庄内砂丘は水はけがよく、鳥海山から流れる地下水がおいしいメロンを育てます。	578 701
16 水		レーズンパン 冷やし中華(鶴岡産小麦の中華めん) あじフリッター(小低1個　他2個)	レーズンパン スマテロちゅうかめん	ごまあぶら	きんしたまご ハム あじフリッター	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	冷やし中華は仙台が発祥と言われています。夏の暑い時期においしく食べられるラーメンということで作られたのが始まりだそうです。今日の中華めんは鶴岡産小麦を使っています。	671 844
17 木		ごはん・もずくのみそ汁・鶴岡ビーンズサラダ 豚肉のしょうが炒め	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	なまあげ みそ・だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん	ねぎ だだちゃまめ きゃべつ しょうが たまねぎ	だだちゃ豆 などの枝豆 は大豆 が未熟 なうちに収穫 したもの。大豆 は枝豆 が熟 して乾燥 したものです。ビーンズサラダには藤島 と鶴岡 の大豆 と枝豆 がどちらも入 っています。	609 748
18 金	渡前小	鶴岡産雪若丸のごはん 豚肉ともやしの中華スープ・なすのなべ焼き 甘塩鮭のから揚げ	ゆきわかまるごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ・さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ もやし・ねぎ なす	なすは夏野菜の仲間です。皮の濃い紫色はポリフェノールで若さを保ったり、血管や血液を健康にします。生活習慣病を予防します。	576 701
22 火		ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具・鶏肉の唐揚げ お米のムース	ごはん さとう かたくりこ おこめのムース	あぶら	とりにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	ほししいたけ だいこんづけ しょうが にんにく	今日は渡前小学校の希望献立です。 おいしくいただきましょう。	648 788
23 水	エコベジ	コッペパン・ミネストローネスープ イタリアンサラダ・ウインナー	コッペパン マカロニ さとう	あぶら イタリアンド レッシング	だいず ベーコン いか ウインナー	ぎゅうにゅう	★にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ★きゃべつ ズッキーニ ★だいこん きゅうり	今日のズッキーニは藤島産です。ズッキーニはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ヨーロッパで人気がある夏野菜です。	564 720
24 木		ごはん・かぼちゃと玉ねぎのみそ汁・切干大根煮 さばみそ煮	ごはん さとう	あぶら	みそ さつまあげ さば	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	さばのあぶらは、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくします。疲れた目にも効果があります。また、体の成長に大切なビタミンB2やビタミンDも多く含みます。	564 688
25 金		ごはん・しめじとチンゲン菜のみそ汁 ミニトマト(2個)・肉団子野菜あんからめ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ミニトマト にんじん ピーマン	ねぎ ぶなしめじ たまねぎ たけのこ	今日のミニトマトは藤島産です。赤くなるまで枝について育ったミニトマトなので甘みがあります。トマトにはリコピンが豊富で病気を予防します。	566 691
28 月	東栄小 藤島小	ごはん・豚大根汁・野菜の塩昆布和え 若竹しのだ	ごはん	ごま ごまあぶら	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり きゃべつ	大根は冬の野菜ですが、夏にも収穫できる野菜です。根にはビタミンCが豊富で葉っぱにはカロテンが豊富です。	527 627
29 火	小中学校	ごはん・実だくさん汁・いかとわかめの生姜和え はんぺんチーズフライ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ・いか はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ さんとうさい きゅうり しょうが	いかには、タウリンという栄養が含まれています。タウリンはアミノ酸の一種で、疲労回復の作用があります。暑さで疲れが溜まってきた今頃にちょうど良い食品ですね。	
30 水	小中学校	ごはん・ワンタンスープ 切干大根と小松菜のナムル・塩麹チキンカツ	ごはん こむぎこ さとう パンこ	ごまあぶら ごま・あぶら	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ もやし・ねぎ きりぼしだいこん きゃべつ しょうが にんにく	塩麹は古くから日本で使われている調味料のひとつで、米こうじと塩、水を混ぜ合わせて作ります。肉や魚をつけておくと柔らかくなり、うま味も増えるので「魔法の調味料」とも呼ばれています。	
31 木	小中学校	ごはん・すまし汁・ゆかり和え・豚肉のみそ炒め すいか	ごはん さとう かたくりこ	ごま・あぶら	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかしそ	えのきたけ ねぎ きゅうり きゃべつ うめ たまねぎ すいか	すいかには水分のほかに、ブドウ糖、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれてます。夏場やスポーツの後など、汗を沢山かいたときにすいかを食べると、効率的に栄養補給することができます。	