

1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:19日~23日	材料名と体のはたらき						【れんらく・ひとつめ】 このマークは「エコベジ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー ホカドー 小学校 中学校		
		熱や力になるもの (さいろ)	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 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海草・牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 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				
7 水	ごはん・白菜のみそ汁・三色そぼろ丼の具 県産皮ごとれんこんシユウマイ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご だいす とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	はくさい ねぎ しようが たまねぎ れんこん	れんこんは、ビタミンB1とビタミンB2も含まれており、貧血を予防します。他にも肌を健康にするビタミンCやミネラルも豊富です。	608 737		
8 木	【正月献立】 ごはん・白玉雑煮・はいはり大根 鶴岡産たらフライ パックソース(小1年生にはソースをかけてお届けします)	ごはん しらたまもち さとう こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく なまあげ たら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん せり	ごぼう ほししいたけ わらび ねぎ きりぼしだいこん えだまめ	正月献立として、「白玉雑煮」「はいはり大根」を取り入れました。はいはり大根は、切干大根を煮し、青豆と昆布、数の子、するめなどをいれ、醤油で煮けた絹起の良い料理で、正月には欠かせない一品です。給食では切干大根・人参・細切り昆布・枝豆の材料で作りました。	643 787		
9 金	【受験生応援献立】 ごはん・粕汁 小松菜とワインナーのソテー 県産豚のソースカツ	ごはん じやがいも こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら	とりにく なまあげ みそ ワインナー だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ とうもろこし キャベツ★	脳の活性化には、ごはん・魚・大豆製品・野菜などバランスの良い食事と規則正しい食事が大切です。粕汁で体を温め、受験生のみなさんが「合格を勝ちとれるように」と「カツ」を献立に取り入れました。	642 758		
13 火	わかめごはん・ポテトあんかけ チキンとキャベツのサラダ カミカミタコメンチ	ごはん じやがいも さとう パンこ でんぶん こむぎこ	ごま あぶら	ぶたにく とりにく たら たこ だいす	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	にんじん こまつな	グリンピース キャベツ★ しようが	じゃがいもはビタミンCやカリウムが多く、体の水分を整えたり、風邪予防に効果的です。また、チロシナーゼという酵素が血の流れを良くしてくれるので、体が温まり寒さに強くなります。	763		
14 水	切り目入りコッペパン・チキンヌードルスープ ポテトサラダ ロングワインナー(小5年~ケチャップ&マスタード)	パン ごめこパスタ じやがいも	あぶら マヨネーズ	とりにく ハム ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	セロリ キャベツ★ レモン きゅうり とうもろこし	にんじん 人参は免疫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、市場に回っています。	645 794		
15 木	ごはん・マー婆ー豆腐 もやしのパンサンスー 棒餃子焼き	ごはん さとう でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ たまご だいす とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にら こまつな にんじん	にんにく・しょうが ねぎ・たけのこ もやし・きゅうり キャベツ たまねぎ	ねぎの香りの主な成分は硫化アリルで、けつえきの流れを良くしてからだを温めてくれます。緑色の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。	621 743		
16 金	ごはん・みちのく汁 ビーフン炒め 鶴岡メンチカツ	ごはん ビーフン こむぎこ パンこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん へらな にら	なめこ・だいこん はくさい・ねぎ しようが・たまねぎ たけのこ・もやし ほしいたけ	きのこの一般的な栄養成分は野菜と似ていて、ビタミン類・ミネラル・食物せんいかが豊富です、低エネルギーで、がんや動脈硬化を予防する働きがあります。	673 775		
19 月	鶴岡産つや姫ごはん・にらたまスープ 春雨サラダ タイ風焼きとり「ガイヤーン」(2個) はちみフレモンゼリー	ごはん でんぶん はるさめ さとう はちみつ	あぶら ごま	たまご とうふ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	ほししいたけ もやし キャベツ★ にんにく レモン	朝日地域では平成元年から、タイの「子どもの学園」との交流が続いています。それを受けて、令和3年度から給食にタイ料理を取り入れています。鶏肉をナンプラー・オイスター・ソースなどに漬け込んで焼いた「ガイヤーン」という料理です。	662 780		
20 火	ごはん・鶏肉と大根のうま煮 キムチサラダ さばごまみそ衣焼き・県産りんご	ごはん さとう	ごま	とりにく なまあげ さば たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	こんにゃく だいこん・もやし キャベツ★ きゅうり・にんにく しようが・りんご	さばのあぶらは、血をサラサラにしたり、脳の働きを良くして疲れをとります。また、体の成長に大切なビタミンB2やビタミンDが多く含まれています。	615 713		
21 水	山形米パン・コーンシチュー 海草サラダ ピザロール揚げ	パン ごめこ じやがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら マーガリン ごま	とりにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ★ きゅうり にんにく	とうもろこしは、野菜としてはエネルギーが高く、食物せんいやビタミンB群が豊富です。とうもろこしの栄養は、茹でてもあまり変わらないのが特徴です。	617 765		
22 木	ゆかりごはん・白菜の中華スープ 揚げじゃがのひじき煮 鶴岡産ほつけフライ	ごはん さとう じやがいも こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ ほつけ	ぎゅうにゅう ひじき	しそ にんじん にら	ほししいたけ たけのこ はくさい ねぎ こんにゃく	さかなへんに花と書いて「ほつけ」と読みます。稚魚が群れて泳いでいる様子が花のように見えるからと言われています。ほつけには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。	610 755		
23 金	鶴岡産雪若丸ごはん チングン菜と生揚げのみそ汁・切干大根のナムル 鶏肉のキムチ風味揚げ	ごはん さとう でんぶん	ごま あぶら	なまあげ みそ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん トマト	ほししいたけ えのきだけ きりぼしだいこん しようが にんにく	だいこんの保存食として考えられてきたのが切干大根です。ひだりでて干すことで、生の大根よりもカルシウム・鉄・ビタミンB1・B2が多くなります。	612 743		
26 月	鶴岡産有機米つや姫ごはん・肉じゃが 揚げかりめんと小松菜のサラダ かぼちゃチーズフライ	ごはん じやがいも こむぎこ パンこ・ごめこ でんぶん	ごま あぶら マーガリン	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ	こんにゃく たまねぎ キャベツ★	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。	723		
27 火	ごはん・キムチ鍋 磯風サラダ・鶴岡産わらさの揚げ煮	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく みそ ちくわ わらさ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな	だいこん・こんにゃく はくさい・しょくねぎ もやし・きゅうり	「いなだ」が成長して6センチになると「わらさ」、1メートル以上になると「ぶり」と名前が変わる出世魚です。今日は、由良でとれた「わらさ」を揚げ煮にしました。	614 760		
28 水	黒パン・野菜のコンソメスープ ごぼうサラダ・チキン南蛮 タルタルソース	パン さとう でんぶん	ごま あぶら	ウインナー まぐろ とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ★ マッシュルーム ごぼう・こんにゃく きゅうり・レモン	チキン南蛮は、宮崎県が発祥の鶏肉料理です。もともとは洋食店のまかない料理で、鶏肉の唐揚げに南蛮酢をからめて、さらにタルタルソースをかけて食べます。	602 753		
29 木	ごはん・小松菜のみそ汁 中華丼の具・みかん いかナゲット焼き(低1・高2個) ※みかんの皮は、入ってきた容器に入れてください。	ごはん でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	なまあげ みそ・だいす ぶたにく ちくわ いか たちうお	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	えのきだけ ほししいたけ たまねぎ たけのこ みかん	にらはユリ科でねぎの一種です。ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンEが豊富で、体を温めて風邪を予防します。	629 745		
30 金	ごはん・ポークカレー 浅漬け・ひじき入り厚焼き卵	ごはん じやがいも さとう でんぶん	あぶら カレーパー ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト しそ	たまねぎ・にんにく しようが・りんご キャベツ★ きゅうり だいこん・なす れんこん・なたまめ	キャベツには、天然の胃腸薬と言われるビタミンUが含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」と言われています。この他に、ビタミンCも多く含まれています。	659 798		