

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- 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 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ュウマイ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご だいず とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	はくさい ねぎ しょうが 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・はりはり大根 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」「はりはり大根」を取り入れました。はりはり大根は、切干大根を戻し、青豆と昆布、数の子、するめなどをいれ、醤油で漬けた縁起の良い料理で、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 小松菜とウインナーのソテー 県産豚のソースカツ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく なまあげ みそ ウインナー だいず 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生活リズムが大切です。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 じゃがいも さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ごま あぶら	ぶたにく とりにく たら たこ だいず	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	にんじん こまつな	グリーンピース キャベツ★ しょうが	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	切れ目入りコッペパン・チキンヌードルスープ ポテトサラダ ロングウインナー(小5年～ケチャップ&マスタード)	パン こめこ パスタ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とりにく ハム ウインナー	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	人参は免疫力や抵抗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、市場に出回っています。	645 794
15 木	ごはん・マーボー豆腐 もやしのパンサンスー 棒餃子焼き	ごはん さとう でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ さとう たまご だいず 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、血液の流れを良くして体を温めてくれます。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 しょうが・たまねぎ たけのこ・もやし ほししいたけ	きのこ類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) はちみつレモンゼリー	ごはん でんぷん 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「子どもの村学園」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て込んで焼いた「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 しょうが・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が多く含まれています。	615 713
21 水	やまがたこめ 山形米パン・コーンシチュー 海藻サラダ ピザロール揚げ	パン こめこ じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん	あぶら マーガリン ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう くわがめ 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 鶴岡産ほっけフライ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ ほっけ	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	魚へんに花と書いて「ほっけ」と読みます。稚魚が群れて泳いでいる様子が花のようにみえるからと言われています。ほっけには、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 チンゲ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 でんぷん	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 しょうが にんにく	大根の保存食として考えられてたのが切干大根です。日に当てて干すことで、生の大根よりもカルシウム・鉄・ビタミンB1・B2がとて多くなります。	612 743
26 月	鶴岡産有機米つや姫ごはん・肉じゃが 揚げちりめんと小松菜のサラダ かぼちゃチーズフライ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ・こめこ でんぷん	ごま あぶら マーガリン	ぶたにく だいず	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 でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく とうふ 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・しょうが たまねぎ・にんにく りんご・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 でんぷん	ごま あぶら	ウインナー まぐろ とりにく だいず	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・他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 でんぷん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	なまあげ みそ・だいず 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 じゃがいも さとう でんぷん	あぶら カレールー 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 しょうが・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