

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:16日～19日	材料名と体のほたらき						【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 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・海草・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月	【防災の日献立】 ごはん 温めずにおいしい野菜カレー(非常食・レトルト) もやしのバンサンスー・ピザロール揚げ ※レトルトカレーの袋は、入っていた袋に入れてください。 ※残菜は、トングなどを入れないバットへ入れてください。	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	ココナッツ あぶら ごま	たまご だいたず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく もやし きゅうり しょうが	年々、身近なところで自然災害による被害が増えています。 学校給食で実際に非常食を体験することで、災害時の食の備えなどについて考えてみましょう。 今日の非常食は、レトルトの野菜カレーになります。 	663
								745	
2火	ごはん・小松菜のみそ汁 焼肉丼の具 いかナゲット焼き(低1・他2個)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら ごま	なまあげ みそ・いか ぶたにく だいたず 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 にんにく ごぼう たまねぎ	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。	620
								739	
3水	コッペパン・コンソメスープ ツナサラダ・ハムのチーズサンドフライ チョコクリーム	パン でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま ココア	たまご とうふ まぐろ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう ペビーリーフ にんじん トマト	ほししいたけ キャベツ★ きゅうり	ほうれん草には貧血に効果がある鉄分や、皮膚の粘膜炎を強くしてくれるビタミンAが豊富です。鉄分には動物性たんぱく質、ビタミンAには油を組み合わせると吸収がよくなります。	660
								778	
4木	ごはん・具だくさん汁 小松菜とウインナーのソテー タンドリーチキン・味かつおふりかけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ ウインナー とりにく いわし かつお だし	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 こんにやく ねぎ とうもろこし キャベツ★ にんにく	とうもろこしは、世界的に重要な穀物のひとつ。完熟する前のやわらかいものを野菜として食べます。ひげの数だけ実が詰まっているといわれています。	602
								735	
5金	【あさひ小学校希望献立】 ごはん・たまごスープ・海草サラダ ハンバーグ・クレープ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごま	たまご だいたず ぶたにく とうり とうにゅう	ぎゅうにゅう くわかめ	チンゲンサイ トマト	たまねぎ えのきだけ とうもろこし キャベツ★ きゅうり	たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の栄養をすべて含んでいます。卵黄に含まれるレシチンは、コレステロールを下げる働きがあります。	626
								762	
8月	ごはん・チンゲン菜と生揚げのみそ汁 揚げじゃがのひじき煮 鶏肉の唐揚げ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	なまあげ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	えのきだけ こんにやく にんにく しょうが	中国野菜のチンゲン菜。1年中出回っていますが、旬は冬で霜にあたって葉がやわらかくなり、おいしさが増します。ビタミンがとても豊富で、風邪予防に役立ちます。	643
								792	
9火	ごはん・マーボー豆腐 切干大根のナムル 焼き餃子(2個)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ハム だいたず	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 きりぼしだいこん きゅうり・キャベツ たまねぎ	にらは、ユリ科でねぎの一種。ビタミンA・B群・Eが豊富で、体を温めて風邪を予防します。	610
								734	
10水	メロンパン 冷やし中華(麺・具・たれパック) 白身魚レモンフライ	パン ちゅうかめん でんぶん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	たまご ハム たら	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり もやし レモン	成長期のみなさんにとても大切な栄養素のカルシウム。カルシウムの99%骨や歯に、残りの1%は血液に含まれています。牛乳や乳製品の他、小魚・豆腐・緑黄色野菜にも含まれています。	661
								788	
11木	ごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁 春雨サラダ 鶴岡産鮭のキムチ風味揚げ	ごはん じゃがいも はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごま	なまあげ みそ ハム さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな トマト	ねぎ キャベツ★ にんにく しょうが	ごまは、血管の老化を防ぐセサミンやセサミノール、ビタミンEが多く、さらに疲労回復に効果があるビタミンB1も含まれています。	610
								748	
12金	ごはん・チキンカレー 浅漬け 星型オムレツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら カレールー ごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト しそ	たまねぎ・しょうが にんにく・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	鶏肉は、たんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉と比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっています。勉強で疲れた目をビタミンAで守りましょう。	614
								752	
16火	鶴岡産つや姫ごはん・ごぼう汁 なすの鶏焼き 鶴岡産サメのカレーフライ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく なまあげ ぶたにく みそ サメ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン しそ	ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが なす	ピーマンは、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。	619
								763	
17水	ごはん・鶏飯のスープ 鶏飯の具・大豆ごぼうメンチカツ 榎引産の梨	ごはん でんぶん さとう パンこ	あぶら	とりにく たまご だいたず ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	ほししいたけ ほしだいこん ごぼう たまねぎ なし	梨には、アスパラギン酸が含まれているので、疲労回復に効果があります。また、たっぷりの果汁は、かぜやのどの痛みがあるときには、最適な果物です。	611
								771	
18木	ごはん・朝日産わらびのみそ汁 庄内豚丼の具 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	ごま あぶら	なまあげ みそ・とうふ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう だいたず	ぎゅうにゅう	にんじん	わらび・ねぎ こんにやく しょうが・たまねぎ ほししいたけ えだまめ とうもろこし	豚肉のビタミンB1は、牛肉の10倍以上含まれていて、疲れをとってくれる食材です。特にビタミンB1は豚肉の赤身肉に多く含まれています。	635
								757	
19金	鶴岡産雪若丸ごはん・肉じゃが 中華サラダ さば昆布しょうゆ干し焼き	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく ハム さば	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな トマト	こんにやく たまねぎ キャベツ★ きゅうり	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、むくみ解消には効果的です。この他に、カロテンやビタミンCも含まれています。	604
									
22月	ごはん・キャベツのみそ汁 三色そばろ丼の具 かぼちゃチーズフライ	ごはん・さとう こむぎこ パンこ こめ でんぶん	あぶら マーガリン	なまあげ みそ ぶたにく たまご だいたず	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	こまつな かぼちゃ	ほししいたけ キャベツ★ しょうが	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。	665
								790	
24水	切れ目入りコッペパン・コーンシチュー 揚げちりめんとし小松菜のサラダ ロングウインナー(5年～ケチャップ＆マスタード)	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん	にんじん パセリ こまつな トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ★	たまねぎを切った時に涙がでてしまうのは、硫化アリルという香り成分があるからです。硫化アリルは、加熱すると甘み成分に変わります。	638
								788	
25木	ごはん・えのきと卵のみそ汁 ビーンズサラダ 魚ザのギョウザ(低1・他2個)・のり佃煮	ごはん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	たまご とうふ みそ だいたず たい	ぎゅうにゅう のり	にら こまつな にんじん	えのきだけ だだちゃめ キャベツ★ しょうが	えのきだけは、たんすい化物質・脂質・たんぱく質などをエネルギーに変えるためのビタミンB群を多く含み、お腹の中をきれいにしてくれる食物せんいが豊富です。	632
								735	
26金	ごはん・肉包みワントンスープ キムチサラダ・鶏肉のしそみそ焼き 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	だいたず ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな トマト しそ	ほししいたけ しょうが・たまねぎ もやし・ねぎ・レモン キャベツ★ きゅうり・にんにく	キャベツには、天然の胃腸薬といわれるビタミン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も多く含まれます。	619
								725	
29月	ごはん・なすのみそ汁 豚キムチ丼の具 ウインナーの厚巻卵	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら トマト	なす・ねぎ しょうが・たまねぎ にんにく はくさい りんご	なすの皮のポリフェノールは、ガンになりにくくする働きや、高血圧・老化の予防効果があり、紫の色素「ナスニン」は、コレステロールを下げる働きがあります。	649
30火	ごはん・にらたまスープ 米粉めんのコールスローサラダ 肉団子のケチャップあんかけ・梅ふりかけ	ごはん でんぶん こめ こバスダ さとう こめこ	あぶら ごま	たまご とうふ・ハム だいたず ぶたにく かつお だし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら こまつな トマト	ほししいたけ・もやし キャベツ★ きゅうり とうもろこし レモン・たまねぎ しょうが・うめ	もやしは、緑豆という豆を発芽させたものです。1週間て食べごろとなります。原料の豆のときにはないビタミンCが含まれています。	634
									