９月献立表

令和７年度９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	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 地産地消ウイーク	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	熱や力になるもの（きいろ） 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	体をつくるもの（あか） 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	体の調子をととのえるもの（みどり） 4群 その他の野菜 ビタミン・食物繊維	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 キロカロリー 小学校 中学校
1	月		ごはん・かきたまみそ汁 さば塩こうじ焼き・リャンツァイ	ごはん でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	たまご なまあげ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★	ほししいたけ しょうが　きゅうり きゃべつ★ きくらげ たけのこ	食器を持ち、よい姿勢で食べていますか？口の中が見えないように口を閉じ、音を立てないで食べていますか？気を付けてみましょう。	580 709
2	火		ごはん・野菜コンソメスープ いかフライ・チキンライスの具	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら バター	いか とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん★ パセリ ピーマン	きゃべつ★ コーン　えのき たまねぎ マッシュルーム	大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。今日は、チキンライスの具に入っています。	598 729
3	水		♪防災の日 献立♪ 温めずにおいしいカレー（非常食・レトルト） ごはん・ウインナー・ひじきサラダ・梨	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ココナッツ	ウインナー ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ にんにく だだちゃまめ コーン　なし	9月1日は「防災の日」でした。身近なところで自然災害がおきています。給食で非常食を食べる体験を通して、災害時の食の備えについて学び考え、意識を高めてもらうために実施します。ごはんにカレーをかけて食べてください。	706 793
				＊カレーの袋は、燃やすごみで処理してください。 ＊牛乳の飲み残しは、学校で対応ください。							
4	木		小さいライ麦パン・冷やし中華（めんと具、たれ） あじ開きフライ・ごまじょうゆ和え	パン ライむぎ ちゅうかめん でんぷん さとう　パンこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ハム あじ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり コーン きゃべつ★	今日の中華麺は、山形県産の小麦「ゆきちから」を使ってつくられたものを使用しました。小麦の香りを味わいながら食べてください。	675 876
5	金		ごはん・峠ノ山産たけのこと庄内麩のみそ汁 鶏肉のしそみそ焼き・県産米粉めんのサラダ	ごはん しょうないふ さとう こめこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ こまつな	たけのこ ほししいたけ しょうが きゃべつ★ きゅうり　コーン	人気メニューの鶏肉のしそみそ焼きは、みそ・しょう油・砂糖・みりんなどと、刻んだしその葉で下味を付けて焼いたものです。給食だよりの「学校給食レシピ」のQRコードから分量などみることができます。	590 719
8	月		鹿児島の郷土料理：鶏飯（ご飯、スープ、具） 豆腐野菜ナゲット（小2、中3こ）・冷凍みかん	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	とりにく たまご とうふ すりみ とうにゅう	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	ほししいたけ だいこん たまねぎ えだまめ コーン　みかん	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。ごはんに具を載せてスープを注いで食べます。鹿児島の給食では、鶏飯はカレーよりも人気があるそうです。	594 735
				＊みかんの皮は入ってきた袋に入れてセンターに戻してください。							
9	火		ごはん・野菜とじゃが芋のみそ汁 鼠ヶ関、由良産たらのバターしょうゆ焼き 小松菜ちりめんサラダ・ヨーグルト	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	バター ごま ごまあぶら あぶら	とうふ あぶらあげ みそ たら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく ねぎ きゃべつ★ きゅうり	カルシウムは、骨や歯をつくる大切な栄養素です。骨の形成は二十歳までにほぼ完成し、丈夫な骨をつくつことができるのは、今しかありません。カルシウムを多く含む食品をしっかり摂りましょう。	608 732
				＊ヨーグルトの容器は、燃やすごみで処理してください。							
10	水		ごはん・庄内産生木耳入りかきたま汁 ポークシュウマイ（小2、中3こ） 鶴岡の郷土料理：なすのなべ焼き　★統一メニュー	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	とうふ たまご みそ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★ ピーマン しそ	きくらげ たまねぎ しょうが なす	「なすのなべ焼き」は、郷土料理です。温海地域では、「なすの油炒め」とも呼ばれます。伝えていきたい料理です。給食では豚肉やピーマンなども加えてつくります。	578 725
11	木		小さい黒パン・鶴岡の郷土料理麦切り（麺とつゆ） 大豆とごぼうのメンチカツ・からし和え	パン さとう むぎきり パンこ でんぷん	あぶら	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ にんじん	ねぎ　ごぼう たまねぎ きゃべつ★ きゅうり コーン	今日の麦切りは、山形県産の小麦「ゆきちから」を100%使ったものです。小麦の香りや歯ごたえをよく味わいながら食べてください。	592 791
12	金		ごはん・温海産みょうがとわらびのみそ汁 鼠ヶ関、由良産あじの揚げ煮 野菜とたまごのソース炒め	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	とうふ みそ あぶらあげ あじ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき　みょうが わらび しょうが たまねぎ きゃべつ★ えだまめ	温海はみょうがの作付け面積が鶴岡市内でも多く、たくさん採れる地域です。麺類の薬味や漬物などで食べることがあると思いますが、今日は、みそ汁に入れました。ちょっぴり大人の味ですが、さわやかな温海のみょうがを味わってみましょう。	608 748
16	火		鶴岡産つや姫ごはん・麦切り入りスープ 鶴岡産サメフライ・ごぼうサラダ	ごはん むぎきり パンこ でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さめ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ ごぼう	みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんを食べないと、体や脳に栄養がいかないため、イライラしたりぼんやりして、勉強したことがなかなか頭に入ってきません。朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。	615 757
17	水		ごはん・じゃが芋のみそ汁・庄内豚丼の具 温海産みょうがと切干大根のナムル　★統一メニュー	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ★	ねぎ　たまねぎ こんにゃく えだまめ　しょうが きりぼしだいこん きゅうり みょうが	給食で使用している豚肉は庄内産です。豚肉は良質なたんぱく質の他にビタミンB1を多く含むのが特徴です。豚肉のビタミンB1と玉ねぎなどを一緒に摂ると、疲労回復効果が長く続く働きがあります。	571 700
18	木		ごはん・中華コーンたまごスープ 県産里芋コロッケ・チンジャオロースー	ごはん さとう でんぷん さといも じゃがいも パンこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	コーン　ねぎ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ	たまごの栄養バランスはとても優れています。体に必要なたんぱく質、無機質、脂質、炭水化物、ビタミンを「五大栄養素」といいますが、ビタミンCと食物繊維以外のほとんどを摂取できるので、「完全栄養食品」とも呼ばれています。	625 762
19	金		ミートボールカレー（鶴岡産雪若丸ごはん） ツナ入りオムレツ・福神漬け和え	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも でんぷん	バター あぶら マヨネーズ	とりにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく　りんご きゃべつ★ きゅうり ふくじんづけ	成長期は、骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、カルシウムの吸収率の高い牛乳が役立ちます。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、お家でも積極的に飲んでほしい食品です。	679 835
22	月		ごはん・わんたんスープ・肉だんご（小2、中3こ） 五目きんぴら・のりたまごふりかけ	ごはん さとう わんたん でんぷん パンこ こむぎこ いんげんまめ	あぶら ごま	とりにく ぶたにく たまご だいず まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが　ごぼう ほししいたけ きゃべつ★ たまねぎ こんにゃく	はしは「つまむ」「はさむ」「切る」「すくう」「くるむ」「はがす」「混ぜる」など、たくさんのことができます。はしを正しく持って使いこなせると、見た目も美しく、周りの人も気持ちよく食事ができます。	577 721
				＊ふりかけの袋は、燃やすごみで処理してください。							
24	水		ごはん・具だくさん汁 かつおカツ・けんちん煮	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく みそ かつお あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　ごぼう こんにゃく　ねぎ しょうが きゃべつ★	「鉄」は血液中の赤血球にあるヘモグロビンの成分で、呼吸で取り込んだ酸素を体のあちこちへ運ぶ重要な役割をしています。ヘモグロビンが不足した状態だと、体は酸欠状態になり、疲れやすくなって、脳の働きも悪くなります。積極的にとってほしい栄養素です。	618 771
25	木		コッペパン・ベビーリーフとたまごのスープ 揚げポテトとラビオリのミートソース ブロッコリーのサラダ・いちごジャム	パン　ジャム でんぷん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ベビーリーフ ブロッコリー にんじん	コーン　ねぎ たまねぎ にんにく マッシュルーム えだまめ きゃべつ★ きゅうり　いちご	ベビーリーフとは芽がでて30日ほどで収穫した野菜やハーブの若い葉をいいます。今日は、化学肥料や農薬をあまり使わないで栽培された鶴岡産の有機ベビーリーフを加えたたまごスープです。	596 760
				＊ジャムの袋は、燃やすごみで処理してください。							
26	金		ごはん・わかめスープ キッシュ風オムレツ・マカロニソテー 焼畑あつみかぶ間引き菜の手作りふりかけ	ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル ごま	ぶたにく とうふ たまご ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ チーズ ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ ピーマン こまつな かぶまびきな	しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ きゃべつ★	あつみかぶの種はとても小さく、種まきの時にまいた量がみえないため混み合って発芽する場所ができます。そこを間引いたものを利用して、「あつみかぶ間引き菜」の手作りふりかけをつくりました。温海の伝統野菜を味わってみましょう。	574 707
29	月	中学校	ごはん・チンゲン菜と豆腐のスープ キムチサラダ・三色そぼろ	ごはん さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ たまご ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ さやいんげん にんじん	しょうが　えのき ねぎ　たまねぎ きゅうり きゃべつ★	よく噛んで食べると体によいことがたくさんあります。まず、だ液がたくさん出て食べ物の味がよくわかるようになります。そして、むし歯予防にも役立ち、集中力が増したり、食べすぎ予防になったりします。	537
30	火	中学校	ごはん・温海産わらびとたけのこのみそ汁 鼠ヶ関、由良産たらの塩唐揚げ・飛島産あらめの煮物	ごはん でんぷん さとう	あぶら	とうふ みそ　たら ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん	わらび たけのこ ねぎ こんにゃく	今日も地元食材をたくさん使った献立です。生産者の方々に感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができるといいですね。	595