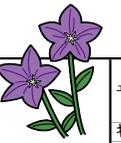




9月 学校給食献立表

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:16日~22日	材料名と体のはたらき						れんらく・ひとくちメモ  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 初加戸小学校 中学校
			熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をとどめるもの (みどり)			
			5群 穀類 炭水化物	6群 油脂 脂肪	1群 肉・魚・大豆 たんぱく質	2群 小魚・海藻・牛乳 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 ビタミン		
1月		ごはん・温めずにおいしい野菜カレー(非常食・レトルト) もやしとわかめの和風サラダ・手作りハンバーグ	ごはん じゃがいも パンこ	ごまあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ コーン もやし	【防災の日献立】去年に引き続き、非常食を食べる貴重な機会です。もしもの時に食事で困らないよう、普段から体験しておくことがいざという時に役立ちます。カレーの袋を開けてごはんにかけて食べましょう。	664 742
2火		ごはん・卵とわかめの中華スープ チンジャオロース・コーンコロッケ	ごはん かたくりこ さとう パンこ	ごまあぶら あぶら	たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが たけのこ なす コーン	豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、疲れをとる効果があります。今日のように、豚肉とにんにくを一緒に摂ると、ビタミンB1の吸収がよくなります。	561 700
3水		黒パン・庄農うどん・野菜の塩昆布和え えびしゅうまい(小2個 中3個)・梨	くろパン しょうのうどん こむぎこ	ごま ごまあぶら	さかなのすりみ えび	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ なし	【庄農うどん献立】庄内農業高校の生徒さんが食品の加工を学ぶ授業の一環で作ったのが庄農うどんです。地域の活性化にも役立っています。ぜひ、味わって食べてください。	587 783
4木		ごはん・もずくのみそ汁・ピーマン炒め ホキの和風フライ	ごはん じゃがいも ピーマン	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	ねぎ たまねぎ もやし たけのこ	にはら中国 原産の野菜です。にらの香りは硫化アリルという成分で、おなかの調子を良くしたり、血行を良くします。	611 746
5金		わかめごはん・ワナンスープ・春雨サラダ 五目野菜肉団子(小低1個 他2個)	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん★	たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ★ きゃべつ★ きゅうり	中華料理に欠かせないごま油にはリノール酸やオレイン酸が豊富に含まれており、病気になるにくく体や老化防止に役立ちます。血液を健康に保ちます。	601 709
8月		菜めし・ポテトあんかけ・キムチサラダ 鶏肉の唐揚げ・お米のタルト	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ かこめタルト	ごま・あぶら	かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおな にんじん	もやし きゃべつ きゅうり しょうが にんにく	今日は東栄小学校の希望献立です。おいしくいただきます。	806 961
9火		ごはん・きゃべつと生揚げのみそ汁 もやしのからしあえ・えびかつ・ソース	ごはん パンこ	あぶら	なまあげ みそ えび	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きゃべつ ねぎ もやし コーン	えびといえは天ぷらなど日本の食材のイメージがありますが、今では外国産のえびがほとんどです。えびは脂肪が少なくたんぱく質が豊富です。健康的な食材として世界中で人気です。	565 687
10水		レーズンパン 冷やし中華(鶴岡産小麦の中華めん) ぎょうざ(小2個 中3個)	レーズンパン スマテロちゅうか めん こむぎこ	ごまあぶら	きんしたまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり きゃべつ	冷やし中華は中国の料理ではなく、日本で生まれた料理です。仙台が発祥といわれています。暑い季節においしく食べられる麺料理として考えられました。	654 868
11木		ごはん・じゃが芋と生揚げのみそ汁・磯辺和え さばしょうゆ煮	ごはん じゃがいも さとう		なまあげ みそ さば	ぎゅうにゅう のり	こまつな★ ほうれんそう にんじん★	ねぎ★ きゃべつ★ もやし	今月のじゃがいもは藤島産です。じゃがいもには果物と同じくらいビタミンCが多く含まれており、「畑のりんご」といわれるほどです。	581 707
12金		ゆかりごはん・米粉めんと卵のすまし汁 バンバンジー いかなゲット焼き(小低1個 中2個)	ごはん こめ さとう	ねりごま ごまあぶら	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが	バンバンジーは中華料理のひとつで、鶏肉を棒でたたいて柔らかくしたことからこの名前が付けました。藤島産のおいしいきゅうりといいただきます。	510 611
16火		鶴岡産つや姫のごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁・野菜の庄内麩和え ポークチャップ	つやひめごはん しょうないふ さとう かたくりこ	あぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム しょうが にんにく	みそ汁のかぼちゃは東栄地区で収穫された地産の野菜です。かぼちゃにはカロテンが豊富で感染症を予防したり、疲れ目回復の効果があります。	569 699
17水		ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具・野菜コロッケ ぶどうゼリー	ごはん さとう ゼリー	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	鶏飯は鹿児島県奄美地方の郷土料理です。鶴岡市と鹿児島市は兄弟都市として交流を深めています。ほぐした鶏肉と椎茸などの具をごはんに乗せ、スープをかけていただきます。	665 772
18木		ごはん・じゃが芋とわかめのみそ汁 なすのなべ焼き・由良産甘塩鮭のマヨネーズ焼き	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノーエッグマヨ ネーズ	なまあげ みそ ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう わかめ		ねぎ なす★	給食の豆腐やみそなどの豆製品は庄内産大豆で作られています。豆腐には体を作るたんぱく質が豊富で、ビタミン類は血行を良くする働きがあります。	623 764
19金		つるおかしんゆきわかまる 鶴岡産雪若丸のごはん・マーボー豆腐 つるおかしん 鶴岡ビーンズサラダ・春巻き(小1個 中2個)	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 とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが メンマ ねぎ だだちやまめ きゃべつ	サラダには鶴岡産のただちや豆が入っています。ただちやは庄内地域の方言で父さんのことです。どこのただちやの豆か？と般縁がきいたことから名前がついたそうです。	651 914	
22月		ごはん・なめこ汁・野菜のかりかり梅和え 庄内豚井の具・ヨーグルト	ごはん さとう かたくりこ	ごま・あぶら	とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	あかしそ にんじん★	だいこん★ なめこ ねぎ★ きゅうり きゃべつ★ うめ にんにく しょうが たまねぎ こんにやく ほししいたけ	庄内地域では古くから米作りとおいしい豚肉の生産が盛んでした。今では庄内豚は全国でおいしいと有名なブランドになりました。	599 723
24水		コッパン・さつま芋のシチュー・ラトウイユ 由良産鱈のフライ・ソース	コッパン さつま芋 ホワイトルウ パンこ	バター あぶら	ベーコン ウィンナー たら	ぎゅうにゅう	パセリ パブリカ トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく なす	今日はフランスで食べられる料理を組み合わせています。鱈は由良沖で取れた地元の魚を使っています。	644 820
25木		ごはん・いもち汁・小松菜のおかか和え とりにく うめ 鶏肉の梅焼き	ごはん いもち さとう		ぶたにく なまあげ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ ごぼう ねぎ きゃべつ うめ	お汁にはじゃが芋で作ったお餅が入っています。もち米が手に入らない時代にじゃがいもでお餅を作ったのが芋餅のはじまりです。	650 797
26金	東栄小	ごはん・ふかひれスープ・マーボーなす ショウロンボウ(小低1個 他2個)	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	ふかひれ たまご とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが なす	サメのヒレのことをふかひれといいます。ふかひれは中華料理では高級食材として料理されます。コラーゲンが多く、肌や骨を健康にする働きがあります。き今日のふかひれは気仙沼産です。	583 677
29月	藤島中	ごはん・八杯汁・ミックスきゃべつ 豚肉のしょうが炒め	ごはん しょうないふ さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ ペビーリーフ	こんにやく なす★ きゃべつ★ きゅうり しょうが たまねぎ	八杯汁と書きますが、庄内弁で「はちへじ」と呼びます。庄内地域の郷土料理の一つです。たくさんおかわりしたいほど、おいしいことがこの料理の名前の由来です。	537
30火	藤島中	ごはん・いも煮汁・ほうれん草のおひたし 笹かまぼこの磯香揚げ	ごはん 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	ほうれんそう	ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ もやし きゃべつ	芋煮の季節が近づいてきました。今日の芋煮は藤島の地産です。山形県を代表する郷土料理の一つです。内陸地域は牛肉が入ったしょうゆ味で、庄内地域は豚肉が入ったみそ味です。	574

