

西棟 9月 学校給食献立表

令和7年度 鶴岡市学校給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ◎新しい料理 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】 このマークは「エコベジ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー 1600kcal 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・海藻・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜			
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン			
1月	【防災の日献立】 安心米おこげ・すいとん ヨーグルト(中のみ)		もちごめ すいとん		とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト (中のみ)	にんじん★ パセリ	しいたけ だいこん★ ごぼう ねぎ	身近なところでも自然災害がおきています。防災意識を高めるため、電気、水道、ガスが止まり、いざという時にいろいろなものを食べられるための練習として、今日は防災食をいただきます。	574 689
			ごはん さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら マーガリン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	はねぎ にんじん かぼちゃ	しいたけ だいこん	かぼちゃのオレンジ色はカロテンという色素です。体の中でビタミンAになり、風邪の予防や目を疲れにくくしたり、皮膚の乾燥を防ぐ働きがあります。	579 733
3水	ごはん・わかめスープ・ <u>庄内産豚丼の具</u> えびしゅうまい(小2個 中3個)		ごはん さとう こむぎこ じゃがいも でんぶん		とうふ ぶたにく あぶらあげ たら・えび たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ・ねぎ たまねぎ・こんにやく しいたけ だだちゃめ しょうが	今日は豚肉をたくさん使った豚丼の具が給食に登場します。給食では普段から地元庄内産の豚肉を使用しています。 連絡:豚丼の具はごはんにかけて食べてください。	598 768
			ごはん さとう みずあめ じゃがいも でんぶん	アーモンド あぶら	なまあげ みそ たら	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ もやし	アーモンドは、若返りのビタミンと言われるビタミンEや、カルシウム、鉄分も豊富な栄養たっぷりの食品です。 連絡:たらは骨に注意して食べてください。	656 808
5金	ごはん・生揚げのマーボーあんかけ バンサンスー・梨		ごはん さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	なまあげ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん★ にら	ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり・なし	給食に毎日登場する牛乳には骨や歯の材料となる「カルシウム」がたくさん含まれています。カルシウムは体の中で不足すると骨が十分に成長せず、骨粗鬆症の原因にもなります。	619 757
			ごはん・でんぶん はるさめ さとう・こめこ こむぎこ・パンこ みずあめ	あぶら	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しいたけ なす とうもろこし	9月以降に収穫されたものを「秋なす」といいます。昼と夜の気温差によって、やわらかくてみずみずしく、甘みがあるのが特徴です。今日はなすの鍋焼きでおいしくいただきます。	618 781
9火	ごはん・ひき肉カレー・揚げちりめんサラダ ほうれん草オムレツ		ごはん こめこ じゃがいも さとう でんぶん	カレールウ あぶら	ぶたにく だいた たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん★ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり もやし	ちりめんなどの小魚には、丈夫な歯や骨を作るために必要なカルシウムがたくさん含まれています。体が大きく成長する小学生、中学生のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品です。	658 835
			ごはん さとう・こめ でんぶん はるさめ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	たまご とうふ・みそ ぶたにく だいた ししゃも	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ あおさ	しそ にんじん★ こまつな	えのきだけ ねぎ・たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	チャブチェは春雨を使った韓国料理です。千切りにしたいろいろな材料と一緒に炒めて作ります。給食では豚肉と一緒に栄養価の高い大豆ミートも使用しています。	595 772
11木	小さい黒パン・リャンパンメン フィレオチキン		くろざとう・パン ちゅうかめん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	6月から給食に登場したリャンパンメンも今年度は今日で最後になります。リャンパンメンの麺には、鶴岡産小麦が使われています。最後のリャンパンメンを味わっていただきます。	660 857
			ごはん ふ じゃがいも さとう	あぶら	とうふ みそ ツナ さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ レモン	さばには、DHAという体によい油がたくさん含まれていて、脳や神経の働きを助け、脳みそを活発に働かせたり、記憶力アップの手助けをしてくれます。	637 798
16火	【鶴岡産つや姫給食】ごはん(つや姫) たまごスープ・チキンライスの具 たこナゲット(低1個 他2個)		ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	たまご とうふ とりにく たら・いか たこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ しいたけ たまねぎ とうもろこし	卵は体に必要なほとんどの栄養を含むすぐれた食品です。日本人は1年間に約340個の卵を食べています。 連絡:チキンライスの具はごはんに混ぜて食べてください。	601 719
			ごはん ワンタン さとう じゃがいも でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん★ オクラ	たけのこ・しいたけ ねぎ・しょうが にんにく・なす きゅうり・だいこん だだちゃめ みょうが・たまねぎ	「だし」は山形県で食べられている郷土料理です。なす、きゅうり、オクラ、鶴岡の在来作物のだだちゃ豆やみょうがも入っています。 連絡:だだちゃ豆入り山形のだしはごはんにかけて食べてください。	584 720
18木	コッペパン・ミネストローネ・ごぼうサラダ 粗挽きロングウインナー 山形県産ラフランスジャム		パン じゃがいも さとう みずあめ	ごま ごまあぶら	ベーコン だいた ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ・セロリ にんにく・ごぼう きゅうり ラフランス	給食のパンは、保存料や防腐剤などを使わず、安全性の確かめられた小麦粉に脱脂粉乳などを加えて作っています。しっかり焼いているので、噛めば噛むほど味が出ておいしくなります。	586 743
			ごはん ざといも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん★ パプリカ ほうれんそう	たけのこ・ねぎ はくさい キャベツ★ もやし えのきだけ たまねぎ	まぐろは、体を作るたんぱく質や成長期に不足しがちな鉄分が豊富です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。	625 791
22月	ごはん・もずくスープ・ビビンバ 米粉の揚げたこやき(低1個 他2個)		ごはん さとう でんぶん こめこ	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいた みそ たまご・たこ	ぎゅうにゅう もずく あおのり	にんじん★	ねぎ・しょうが にんにく だだちゃめ もやし キャベツ	もずくはわかめや昆布と同じ海藻の仲間です。もずくは他の海藻(藻)にくっついて育つため「もにつく」からもずくと呼ばれるようになりました。	609 730
			ごはん・さといも こむぎこ・パンこ さとう・でんぶん はちみつ みずあめ	ごま	なまあげ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	こんにやく ねぎ・もやし キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	今日の給食は、京田小学校みなさんが考えてくれた希望献立です。給食の人気メニューの数々を味わっていただきます。	685 792
25木	【セルフサンド給食】切り目入りコッペパン フルーツポンチ・スパゲティナポリタン 白身魚フライ・クラスソース		パン・さとう スパゲティ こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	どうにゅう ベーコン たら	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト	ラフランス・もも りんご・みかん ぶどう・レモン ブルーベリー たまねぎ	今日のフルーツポンチには鶴岡産ブルーベリーソースを使っています。連絡:パンにスパゲティナポリタンをはさんで食べてください。 白身魚フライは骨に注意して食べてください。	636 813
			ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん★	こんにやく ねぎ しょうが キャベツ★ きゅうり だいこん	大豆は変身名人です。豆腐や生揚げ、油揚げ、納豆、きな粉、みそ、しょうゆ等のさまざまな姿に変身し、日本人の食を支えてきました。今日は大豆と豚肉の炒り煮に入っています。	610 728
29月	ごはん・米麺のスープ ◎めかぶときゅうりの梅和え・ソースカツ		ごはん こめめん さとう こむぎこ パンこ・でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん チンゲンサイ しそ	しいたけ ねぎ きゅうり えのきだけ うめ	めかぶはわかめの一部で、わかめの根元にあるひだ状の部分です。コリコリとした食感と優しいとろみが特徴です。また、食物せんいが多く、お腹の調子を整えてくれます。	594 725
			ごはん でんぶん さとう	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん★ ピーマン	なめこ だいこん★ ねぎ キャベツ★ たまねぎ	麺は発酵食品で、みそやしょうゆ、酒を造る時にも使われています。麺を使うことによって肉が柔らかくなります。今日は豚肉やキャベツなどの野菜を塩麴で炒めました。	600 736