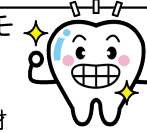


11月 学校給食献立表

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 鶴岡いっぱいウィーク:17日～21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 和加リー 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)		体の調子をどとのえるもの (みどり)			
			5群 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海藻・牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 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		
4火		ごはん・みそけんちん汁・切り干し大根煮 いなだの揚げ煮	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら・ごま	なまあげ みそ さつまあげ いなだ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ しょうが	きり干し大根は大根を干して作る、昔から伝わってきた保存食です。 雪に覆われて、冬の野菜が少ない時期でも野菜を食べることができ る貴重な食材でした。	590
										721
5水		食パン・ラ・フランスジャム・コーンスープ イタリアンサラダ・ベーコンポテトバーグ	しょくパン ラ・フランスジャム	イタリアンド レッシング	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パプリカ じゃがいも	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	秋の深まる季節になるとラフランスが旬を迎えます。今日のラフランス ジャムは山形県産です。パンに塗って食べてください。サラダには藤島 産の新鮮でおいしいパプリカが入っています。	541
										652
6木		【SDGs献立】 ごはん・うま塩卵スープ・中華丼の具 えびしゅうまい(小2個 中3個)	ごはん かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	たまご ぶたにく ちくわ さかなのすりみ えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし・ねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ	スープに入っている卵は渡前地区で育った平飼いの鶏の卵です。ここ で育てられている鶏は輸入のエサではなく、藤島の給食で出た野菜く ずや食べ残しなどを食べて育っています。給食の野菜くずが鶏を育 て、卵を収穫してまた、給食でいただくというSDGsの取り組みです。	547
										684
7金		【SDGs献立】 つるおか 鶏肉と大根の旨煮 野菜のごま和え・厚焼き卵・りんご	つるおかエコま い さとう	ごま ねりごま	とりにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう★	こんにゃく だいこん★ さんとうさい★ もやし りんご	今日の鶴岡エコ米は鶴岡市の学校給食で出た野菜くずや食べ残し をたい肥に変えて、そのたい肥で育てたお米です。昨日の給食に続 き、鶴岡市全体で行うSDGsの取り組みです。エコベジもSDGs活動 の一つです。大根は皮をむかずに調理しています。	615
										751
10月		ごはん・豚汁・揚げじゃがとひじきの炒め煮 わか竹しのだ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく たけのこ	11月8日は「いい歯の日」でした。よくかんで食べることは歯並びを 良くしたり、病気の予防になったり、脳の活性化に役立ちります。 一口30回を目安によくかんで食べましょう。	591
										714
11火		ごはん・米粉めんのすまし汁・豚肉野菜炒め あまじお 甘塩鮭のから揚げ	ごはん こめこパスタ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・ねぎ たまねぎ きゃべつ	由良沖でとれた鮭は身が柔らかく、さっぱりした味わいです。鮭は約4 年、広い海を泳ぎ、生まれた川に戻ってくると言われています。10月 から11月にかけて鮭は旬を迎えます。	628
										771
12水		ごはん・キーマカレー・コーンとツナのサラダ りんご	ごはん じゃがいも カレーウ	あぶら	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パプリカ	にんにく たまねぎ すりおろしりんご コーン きゃべつ きゅうり りんご	今日は「こめカツ」の日です。「こめカツ」は新米が出る11月から実 施します。地元、鶴岡のおいしいお米をたくさん食べてもらいたいの で、お米の量が全学年、10gずつ多くなります。	623
										749
13木		ごはん・みそわんたんスープ・三色そば丼の具 ぎやうくに 牛肉入りコロッケ	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ いりたまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん	ほししいたけ もやし にんにく ねぎ しょうが	コロッケのじゃがいもは北海道産です。じゃが芋にはビタミンCが豊富 に含まれており、美容や病気の予防に役立ちます。じゃがいもは根っこ ではなく、実は茎の部分を食べています。	667
										786
14金		ごはん・ごぼう汁・わかめ入り変わりびたし さんま梅しょうゆ煮	ごはん さとう	ごま	ぶたにく なまあげ まぐろ さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう★ ほししいたけ こんにゃく ねぎ★ きゃべつ★ えのきたけ	秋はさんまがおいしくなる季節です。さんまには血液をサラサラにした り、脳を活性化させる油が豊富です。煮汁にも油が含まれているので ごはんと一緒においしく食べてください。	584
										687
17月	いなば	つるおか 鶴岡産つや姫のごはん・えの玉みそ汁 キャベツのおかか和え・鶏つくね	つやひめごはん かたくりこ		たまご なまあげ みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	えのきたけ ねぎ きゃべつ	今月の小松菜は渡前地区で育った新鮮な地元野菜です。小松菜に はカロテンやカルシウムが豊富で、風邪を予防したり、骨や歯を丈夫 にする働きがあります。	533
										674
18火		皇室献上米温海産つや姫ごはん・キムチ鍋 小松菜のナムル ぎょうざ(小2個 中3個)	つやひめごはん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく どうふ・みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ こんにゃく はくさい はくさいキムチ ねぎ・もやし コーン しょうが にんにく きゃべつ	今日は皇室 献上 米である温海産のつや姫ごはんの給食です。献 上米は11月23日に行われる宮中 行事の新嘗 祭で食べられます。 新嘗 祭とはどんな行事なのか調べてみるのも良いでしょう。	557
										697
19水		コッペパン・野菜たっぷりカレースープ 山形県産フルーツサンドの具・鶴岡メンチカツ・ソース	コッペパン カレーウ さとう	あぶら ホイップクリ ーム	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パプリカ パセリ	たまねぎ きゃべつ ラフランス はくとう おうとう りんご みかん・かき	フルーツサンドの具には藤島産の庄内柿と山形県産の桃、りんご、ラ フランス、ヨーグルトが入っています。パンにはさんで食べてください。メ ンチカツは鶴岡で育った豚肉を使っています。	623
										788
20木		わかめごはん・いも煮汁・野菜の辛子和え 五目厚焼き卵	ごはん さといも		ぶたにく なまあげ みそ・たまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな★	ごぼう★ しいたけ★ こんにゃく ねぎ★・もやし きゃべつ★ コーン	芋煮は山形県の郷土料理の一つです。最上川の船頭さんが川で荷 物運び時に河原で棒鮭と里芋を煮食べたのが始まりといわれて います。肉を入れるようになったのは昭和の初めごろです。里芋は藤 島産を使っています。	560
										683
21金		【和食の日献立】 つるおか 鶴岡産雪若丸のごはん・沢煮椀・れんこん金平 笹かまぼこの磯香揚げ(小1個 中2個)・りんご	ゆきわかまるご はん さとう こむぎこ	あぶら・ごま	ぶたにく ささかまぼこ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん みつば さやいんげん	ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ こんにゃく れんこん りんご	11月24日は「和食の日」です。給食の献立もおいしいごはんが食べ られるような和食のおかずと組み合わせました。和食はごはんを中心 とした健康づくり役に役立つ旬の野菜やくだもの、魚介類が使われてい て季節感があることが特徴です。	547
										699
25火		ごはん・マーボー豆腐・春雨サラダ 五目野菜肉団子(小低1個 他2個)	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ・とうふ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく しょうが メンマ・ねぎ きゃべつ もやし きゅうり	新鮮な葱は、包丁で切るとぬめりが出ます。このぬめりは甘みと柔 かさの素です。ぬめりの中に食物繊維がたっぷり入っていて、おなか の調子をよくします。葱には疲労回復や殺菌などの効果もあります。	645
										766
26水		やまこめもちりパン・さつま芋のシチュー チキンマリネサラダ・キッシュ	やまこめもちり パン さつま芋★ ホワイトルウ じゃがいも	バター あぶら・ごま	ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ パプリカ★ かぼちゃ にんじん	たまねぎ★ マッシュルーム さんとうさい★ きゃべつ★	キッシュはフランスの家庭料理の一つです。卵、バター、牛乳を使い ベーコンや野菜が入っています。米粉パンは山形県産のお米が使わ れています。お米の風味を感じたり甘みをよく味わってみましょう。	611
										781
27木		【希望献立】 七種の野菜ごはん・ポテトあんかけ キムチサラダ・鶏肉のから揚げ・お米のムース	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ おこめのムース	ごま・あぶら	かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あおな にんじん ほうれんそう	どうもろこし もやし きゃべつ きゅうり しょうが にんにく	今日は藤島小学校の希望献立です。 おいしくいただきます。	692
										840
28金		やまがたけん 山形県産つや姫のごはん・なめこ汁 野菜の庄内麩和え・さんまのかば焼き	つやひめごはん しょうないふ さとう かたくりこ	あぶら・ごま	みそ・さんま	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	なめこ だいこん ねぎ きゃべつ	山形県産のつや姫ごはんの日です。開発まで10年かかり、2010年 にデビューしたお米です。毎年、食味ランキングで特Aの評価をもらっ ています。おかずと一緒に味わって食べてください。	563
										689

