

日曜	献立名 牛乳は毎日1本（200cc）つきます 地産地消ウィーク・鶴岡いっばいウィーク：17日～21日 下線：統一メニュー	材 料 名 と 体 の は た ら き						 ひとくちメモ・れんらく ←このマークがある日は「エコベジの日」 ★マークは「エコベジ食材」	エネルギー 和加印 小学校 中学校	
		熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あけ)		体の調子をととのえるもの (あじろ)				
		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	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン			
4 火	ごはん・にらたま汁 鶏肉の朝鮮焼き 生揚げとキャベツのみそ炒め		ごはん でんぶん さとう	ごま あぶら	とうふ たまご とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ★	にらの香りは、煮たり炒めたりすると少なくなります。 にらにはカロテン、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、カリウムが豊富で、疲れた体を回復させる効果があります。	589
									718	
5 水	【櫛引西小学校希望献立】 冷凍ナン・ドライカレー 米粉のパンポキンスープ ハムチーズサンドフライ・ココamilメーク		ナン こめこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら バター カレールウ ココア	ぶたにく だいたいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ マッシュルーム	今日は櫛引西小学校の6年生が考えてくれた希望献立です。今年最後のナン、味わって食べてください。ココamilメークは牛乳に入れてよくかき混ぜて飲んでください。	661
									853	
6 木	ごはん・八宝豆腐 鶴岡産わらさの中華みそ焼き 県産切干し大根とひじきの煮物		ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ わらさ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ いんげん	しょうが しめじ だけのこ はくさい・ねぎ だいこん こんにゃく	ひじきなどの海藻には、食物せんいやビタミン、ミネラルが多くふくまれていて、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。こぼさないようにお皿を持って食べましょう。	645
									784	
7 金	豚キムチ丼 (ごはん(SDGs 鶴岡エコ米)・豚キムチ丼の具) 中華米麺スープ・棒ぎょうざ		ごはん こめこめん さとう パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しいたけ だけのこ・ねぎ にんにく たまねぎ・もやし キャベツ はくさい・だいこん しょうが	今日のごはんは「SDGs 鶴岡エコ米」です。このお米は給食の食べ残しを肥料として再利用して作られたお米です。今日は豚キムチ丼の具と一緒に味わって食べてください。	595
									722	
10 月	ごはん・みそけんちん汁 豚肉のカレー焼き 揚げちりめんサラダ・櫛引の柿		ごはん きとち さとう	あぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく だいたいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	かき・ごぼう だいこん ねぎ にんにく きゅうり キャベツ★	柿は昔話の「さるかに合戦」にも登場するなど、日本で昔から食べられてきた果物です。柿には風邪を予防してくれるビタミンAやビタミンCが多くふくまれています。今日は櫛引の柿が給食に登場です。	602
									727	
11 火	チキンライス（ごはん・チキンライスの具） せんじゃがスープ・鮭メンチカツ		ごはん じゃがいも パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら バター	ベーコン とりにく さけ たら	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ マッシュルーム コーン	11月11日は「鮭の日」です。鮭の身の赤い色素は「アスタキサンチン」といい、血管の病気を防ぐ働きがあります。さらに皮にはコラーゲンが多くふくまれている、アンチエイジングが期待できます。	615
									749	
12 水	櫛引産トマト入りポークカレー（麦ごはん・カレー） ゆかり漬け・櫛引のりんご		おおむぎ ごはん じゃがいも	バター カレールウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト しそ	りんご にんにく たまねぎ キャベツ★ きゅうり うめ	今日のカレーには夏にとれた櫛引のトマトが入っています。トマトの赤い色の成分「リコピン」には、抗酸化作用や免疫力をアップさせる働きがあります。	600
									722	
13 木	コッペパン・ポークビーンズ タコナゲット（低1こ・他2こ） 県産フルーツサンドの具		パン じゃがいも こむぎこ こむぎでんぶん さとう	あぶら	ぶたにく だいたいず たこ いか たら	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ りんご もも ラフランス みかん	今日はみかんや山形県産のりんご、もも、ラフランスを生クリームとヨーグルトで和えてつくった県産フルーツサンドの具です。パンにはさんで食べてください。	653
									807	
14 金	ごはん・たまごのうま塩スープ ハンバーグきのこソース 小松菜のソテー		ごはん でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	たまご ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ★ もやし	今日のハンバーグには玉ねぎとマッシュルーム、しめじを炒めてつくったきのこソースがかかっています。きのこは食物せんいが豊富で、おなかの中をきれいに掃除してくれる働きがあります。	617
									764	
17 月	ごはん（鶴岡産つや姫）・ほうれん草のみそ汁 鶴岡メンチカツ・パックソース 県産切干し大根のツナマヨサラダ		ごはん パンこ こむぎこ	あぶら ごま マヨネーズ	あぶらあげ みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ★ ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ	今週は鶴岡いっばいウィークで、鶴岡産や山形県産の食べものを多く取り入れた献立になっています。今日は鶴岡産の豚肉でつくった「鶴岡メンチカツ」です。豚肉には体をつくってくれるたんぱく質のほかに、体の疲れをとってくれるビタミンB1も多くふくまれています。	667
									789	
18 火	ごはん（温海産つや姫）・トック入りスープ ほうれん草ぎょうざ（低1こ・他2こ） ホイコーロー		ごはん トック さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パプリカ ほうれんそう	しょうが だいこん しいたけ・ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ★	今日のごはんは、温海で収穫されたつや姫です。今年、山形県代表で皇室にお米を献上する農家さんがつくったお米です。このお米は、11/23に行われる宮中行事の新嘗祭で食べられるそうです。	645
									761	
19 水	【こめカツ】 セルフおにぎり（塩ごはん・大きいのり） 大根のみそ汁 鶴岡産甘塩鮭焼き だだちゃ豆入り大豆サラダ	 	ごはん さとう	ごま あぶら	なまあげ みそ さけ だいたいず	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん	だいこん だだちゃめ きゅうり キャベツ★	今日は自分でおにぎりをつくってみましょう。のりの袋を開いて、のりの上にごはんをのせて握ってみてください。鮭を中に入れてもおもしろそうですね。ごはんにはほんのり塩味がついています。	612
									738	
20 木	山形米パン・白菜のクリームシチュー たちうおフライ・パックソース ブロッコリーのサラダ		パン こめこ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく ツナ たちうお	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ はくさい キャベツ★ きゅうり	たちうおは、主に九州地方や関西地方でとれる魚です。最近は東北地方でもとれるようになりました。細長く刀のように輝く姿から「太刀魚」と書きます。ソースをかけてパンにはさんでもおいしいですよ。	640
									804	
21 金	【和食の日】 ごはん（鶴岡産雪若丸）・沢煮焼 さばのみそ煮 野菜のごま和え・櫛引産りんご		ごはん さとう	ごま	ぶたにく さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ほうれんそう	りんご ごぼう しいたけ だけのこ・ねぎ キャベツ★ もやし	11月24日は「和食の日」です。和食を日々の食生活に取り入れることで栄養バランスがよくなったり動物性脂肪のとりすぎを防いでくれます。みなさんは和食が好きですか？今日は櫛引産のりんごも登場です。	640
									731	
25 火	ごはん・キムチ鍋 キャラメルポテト（小2こ・中3こ） カレービーフン炒め		ごはん さつまいも さとう ビーフン	あぶら バター	ぶたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	だいこん はくさい・ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ★ にんにく しょうが	キムチの辛みのもと唐辛子です。唐辛子には体を温める効果があります。キムチ、大根、白菜、にんじん、にらなど野菜たっぷりのキムチ鍋を食べて、体の中からぽかぽか温まりましょう。	644
									803	
26 水	ごはん（県産つや姫）・根菜のかす汁 ほっけ昆布醤油焼き けんちん煮		ごはん さとう さとう	あぶら	とうふ みそ かまぼこ あぶらあげ ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう れんこん だいこん ねぎ キャベツ★	つや姫は山形県のオリジナルブランドのお米で、藤島にある「山形県農業総合研究センター」で開発されました。白くつやとした見た目と甘みのある味で人気のお米です。おかずのけんちん煮に入っているかまぼこは、地元のかまぼこ屋さんがつくってくれたものです。	613
									748	
27 木	ごはん・わかめのみそ汁 鶴岡産いなだの四川風 春雨サラダ		ごはん さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ あぶらあげ みそ いなだ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ★ もやし	魚へんに秋と書いて鰻。成長によって名前が変わる出世魚「ブリ」の若い時の名前です。ブリに比べると脂肪分が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。今日はでんぶんをつけて揚げ、たれを絡めました。	617
									751	
28 金	ごはん・キャベツのみそ汁 鶏肉のマスタード焼き スイートポテトサラダ		ごはん さつまいも	あぶら マヨネーズ	なまあげ みそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	えのきだけ キャベツ★ ねぎ にんにく コーン きゅうり	べにあずま、なるときんとき、シルクスイート、べにはるか…これはすべてさつまいもの品種です。さつまいもにふくまれるビタミンCは、加熱しても壊れにくい性質があり、カゼ予防や疲労回復に役立ちます。	661
									810	