

12月 学校給食献立表

令和7年度 あさひ給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 <u>下線統一メニュー</u> 倍額献立:23日 地産地消ウィーク:15日~19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」	
		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		
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜	
1月	【朝日中学校希望献立】 キムタクごはん・豆腐とわかめのみそ汁 中華サラダ・鶏肉の香味焼き・チョコシュー	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごま チョコレート ココア	ぶたにく とうふ みそ ハム とりにく だいす たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しようが たまねぎ にんにく はくさい りんご・だいこん ねぎ・もやし きゅうり	今日はから「心を育む学校給食週間」として、給食の歴史を振り返りながら、地域でれた農産物を多く取り入れた行事食を実施します。今日は、朝日中学校の希望献立です。
2火	【昔の給食】 ごはん・大根と生揚げのみそ汁 へら菜と大豆の煮物 鶴岡産甘塩鮭焼き	ごはん	あぶら	なまあげ みそ だいす さけ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん へらな	だいこん ねぎ こんにゃく はくさい	今日は給食が始まったころの献立を一部再現しました。 今から136年前の明治22年、鶴岡市にあった私立立憲愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに食事を与えたのが日本の学校の始まりです。
3水	【昭和40年代の給食】 コッペパン・いちごジャム 白菜シチュー・春雨サラダ 肉団子のケチャップあんかけ(2個)	パン じゃがいも こむぎこ さとう るさめ こめこ でんぶん	あぶら マーガリン ごま	とりにく ハム だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな トマト	たまねぎ はくさい とうもろこし キャベツ★ しようが いちご	戦後の給食は、外国から送られてきた小麦粉・脱脂粉乳や缶詰などを使っていました。米が不足していたため、主食はパンでした。山形県の米飯は、49年前の昭和51年から実施されています。
4木	【食文化創造都市献立】 黒豆ごはん・納豆汁 切干大根とだだちや豆のツナマヨサラダ 鶴岡産たらフライ パックソース(小1年生にはソースをかけてお届けします)	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん	マヨネーズ ごま あぶら	くろまめ とうふ なっとう みそ まぐろ たら	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	なめこ わらび いもがら こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん だだちやまめ	庄内地方では12月9日の夜は、大黒様の御歳夜といい、豆やハタハタ料理などを食べて子孫繁栄を願う風習があります。 今日の納豆汁の納豆は、山形大学農学部が庄内地域の農家の方たちと一緒に取り組んでいるスマート・テロワールで作られた納豆を使用しています。
5金	【地産地消献立】 ごはん・山菜汁・ほうれん草の庄内麩和え 肉屋さんのカレーメンチカツ 県産りんご	ごはん か さとう こむぎこ パンこ	ごま あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	わらび たけのこ ほしのいたけ キャベツ★ たまねぎ りんご	みなさんが食べているのは、地元農家の旬菜俱楽部のみなさんが育ってくれた野菜や山菜などが多く使われています。今日は、昔ながらの肉屋さんの手作りカレーメンチも登場します。食に関わる方々への感謝の気持ちを忘れずに、食べ物を大切に食べましょう。
8月	ごはん・チキンと大豆のカレー 浅漬け・星型オムレツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら カレールー ごま	とりにく だいす たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト しそ	たまねぎ・にんにく しようが・りんご キャベツ★ なす・きゅうり だいこん・れんこん なたまめ	給食のカレーには、3種類のカレールーとににく・しょうが・チーズ・ウスターソース・トマトケチャップ・りんごが入ります。中学校のカレーには、カレーペーストを入れて「辛さ」をだしています。
9火	鶴岡産有機米つや姫ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮・ミモザサラダ 鶴岡産わらさの揚げ煮	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく たまご わらさ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たまねぎ キャベツ★ きゅうり しようが	有機米とは、科学的に作られた肥料や農薬を使わずに、環境への負担をできる限り減らして作られたお米です。今日の有機米は鶴岡産です。
10水	黒パン・わかめの中華スープ 米粉めんのコールスローサラダ・ハンバーグ	パン こめこパスタ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	とうふ・ハム たまご だいす ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな トマト	ほしのいたけ たけのこ・たまねぎ キャベツ★ きゅうり・レモン とうもろこし	キャベツには、天然の胃腸薬と言われるビタミンCが含まれています。ビタミンCは有名な「キャベジン」とも言われています。この他に、ビタミンCが多く含まれています。
11木	ごはん・生揚げとわかめのみそ汁 野菜のごま和え・さば昆布しょうゆ干し焼き	ごはん さとう	ごま	なまあげ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな トマト	えのきだけ ねぎ キャベツ もやし	さばのあぶらは、血をさらさらにしたり、脳の働きをよくして、疲れた目にも効果があります。また、体の成長に大切なビタミンB2やDが多く含まれています。
12金	ごはん・白菜となめこのみそ汁 焼肉丼の具・春巻	ごはん さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なめこ・はくさい ねぎ・ごぼう たまねぎ・キャベツ たけのこ・しようが ににく	和食と言えばみそ汁が欠かせませんが、みそ汁を食べるようになったのは室町時代からと言われています。みそは地域の気候をいかし、各地で様々なみそが作られています。
15月	鶴岡産つや姫ごはん・小松菜と卵のみそ汁 五目きんぴら・野菜カレーコロッケ	ごはん でんぶん パンこ こめこ こむぎこ	ごま あぶら	たまご とうふ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	えのきだけ ねぎ こんにゃく ごぼう たまねぎ とうもろこし	小松菜はハウス栽培、露地栽培のどちらにも向いて、一年中栽培されています。アグが少なく、ビタミンやカルシウムなどの栄養価が高い野菜です。
16火	ごはん・ポテトあんかけ 磯風サラダ・棒餃子焼き	ごはん じゃがいも パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく ちくわ だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	グリンピース もやし きゅうり キャベツ しようが たまねぎ・ねぎ	じゃがいもはビタミンCやカリウムが多く、体の水分を整えたり、肌や粘膜を守ってくれたりします。また、チロシナーゼという酵素が血の流れをよくし、体が温まり、寒さが強くなります。
17水	やまとたこめ山形米パン・野菜のコンソメスープ ポテトサラダ・ほうれん草のオムレツ	こめこパン じゃがいも でんぶん	マヨネーズ あぶら	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ★ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	ほうれん草には貧血に効果がある鉄分や、皮膚の粘膜を強くしてくれるビタミンAが豊富です。鉄分には動物性たんぱく質、ビタミンAには油を組み合わせると吸収が良くなります。
18木	わかめごはん・ごぼう汁 ツナマヨサラダ・鶴岡産ほっけフライ	ごはん こむぎこ パンこ	ごま マヨネーズ あぶら	とりにく なまあげ まぐろ ほっけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう ほしのいたけ ねぎ きゅうり キャベツ★	わかめなどの海藻類には、食物せんいやビタミン・ミネラルが多く含まれていて、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。
19金	鶴岡産雪若丸ごはん・豚汁 切干大根のナムル・タンドリーチキン・みかん ※みかんの皮は、入っていた容器にいれてください。	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく みそ なまあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	だいこん ごぼう こんにゃく・ねぎ きりぼしだいこん しようが・ににく みかん	みかんにはたくさんビタミンCが含まれ、血管の老化を防ぎ、皮膚や粘膜を丈夫にして風邪の予防にも効果的です。
22月	【冬至献立】 ごはん・真だくさん汁 かぼちゃのそぼろあんかけ・豆腐シウマイ のりたまごぶりかけ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ とうふ とりにく だいす たら まぐろ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん かばちゃ まっちゃん	ごぼう こんにゃく ねぎ だだちやまめ たまねぎ	毎の時間が一年で一番短い日を「冬至」といい、今年は12月22日、今日は冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると病気をしないと言われています。
23火	【学校給食記念日献立(倍額)】 紅鮭菜めし・すまし汁・ビーンズサラダ 鶏肉の唐揚げ・ブチチョコケーキ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ごま あぶら チョコレート ココア	さけ とうふ なると だいす とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん ねぎ ひろしまな きょうな にんじん こまつな	明治22年に始まった学校給食が戦争により中断され、戦争が終るようになると栄養不足の日本の子ども達を救うため、世界各国からの援助を受け、昭和21年12月24日の給食が再開されました。そこを記念して、「学校給食記念日」があります。	
24水	ごはん・小松菜のみそ汁 豚キムチ丼の具・県産秘伝豆入り厚焼き卵	ごはん さとう でんぶん	ごま あぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	豚肉に多いビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時や疲れている時、ストレスを感じている時に働いてくれるビタミンです。	