

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。 下線統一メニュー 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」	エネルギー 和カリ 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 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海草・牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 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			
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	 心を育む学校給食週間	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 だいず たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが 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、地域でと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。	650 772
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 つるおかしあんまじおかけ 鶴岡産甘塩鮭焼き		ごはん	あぶら	なまあげ みそ だいず 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、鶴岡市の大誓寺にあった私立忠愛小学校で、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。	554 674
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 はるさめ こめこ でんぶん	あぶら マーガリン ごま	とりにく ハム だいず 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★ しょうが 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。	640 785
4木	【食文化創造都市献立:大黒様の御歳夜献立】 黒豆ごはん・納豆汁 切干大根とだだちゃ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 だだちゃまめ	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。	685 839
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 ほししいたけ キャベツ★ たまねぎ りんご	みなさんが食べている給食には、地元農家の旬菜倶楽部のみなさんが育ててくれた野菜や山菜などが多く使われています。今日は、菅原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。	669 802
8月	ごはん・チキンと大豆のカレー 浅漬・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 だいず 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 しょうが・りんご キャベツ★ なす・きゅうり だいこん・れんこん なため	給食のカレーには、3種類のカレールーとにんにく・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。	629 771
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 しょうが	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。	618 768
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 だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな トマト	ほししいたけ 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Uが含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」とも言われています。この他に、ビタミンCも多く含まれています。	626 766
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。	609 716
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 だいず	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・しょうが にんにく	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。	640 755
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 さとう 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き、一年中栽培されています。アクが少なく、ビタミンやカルシウムなどの栄養価が高い野菜です。	621 736	
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 さとう 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 だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	グリーンピース もやし きゅうり キャベツ しょうが 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、寒さに強くなります。	621 741	
17水	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 パセリ ほうれんそう 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。	604 746	
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 ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ★	わかめなどの海そう類には、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。	617 761	
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 しょうが・にんにく みかん	みかにはたくさんのビタミン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。	613 738	
22月	【冬至献立】 ごはん・具だくさん汁 かぼちゃのそぼろあんかけ・豆腐シュウマイ のりたまごふりかけ	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 だいず・たら まぐろ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ まっちゃん	ごぼう こんにゃく ねぎ だだちゃまめ たまねぎ	昼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、今日です。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。	635 766	
23火	【学校給食記念日献立(倍額)】 紅鯡菜めし・すまし汁・ビーンズサラダ 鶏肉の唐揚げ・プチチョコケーキ	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 だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんば ひろしまな きょうな にんじん こまつな	たけのこ ねぎ だだちゃまめ キャベツ★ にんにく しょうが	明治22年に始まった学校給食が戦争により中断され、戦争が終わ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。そのことを記念して、「学校給食記念日」があります。	635 757	
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	えのきだけ しょうが たまねぎ にんにく・はくさい りんご ひでんまめ	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。	610 731	