

12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 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】 は「エコベジの日」★は「エコベジ食材」 は「こめカツの日」	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	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン					
1月	ごはん・スマテロカップ納豆 大根と庄内麩のみそ汁・磯風サラダ・厚焼き卵	ごはん しょうないふ	ごま ノーエッグマヨ ネーズ	スマテロなつと みそ・ちくわ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ きやべつ	今週は「心を育む学校給食週間」です。去年に引き続き庄内スマート テロワールで、庄内納豆をいただきます。庄内マートテロワール は、食の生産、加工、販売、消費を地域で循環させる仕組みです。	612			
2火	塩ごはん おにぎり用のり じゃが芋と玉ねぎのみそ汁・煮びたし 甘塩さけ焼き	ごはん じゃがいも	あぶら	みそ・だいす かけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	今日はセルフおにぎり給食です。私たちが暮らす藤岡市は学校給食 発祥の地です。始まったころのメニューを再現しています。当時は塩お にぎりでしたが、おにぎりを作りやすいように特別にのりをつけました。	734			
3水	ごはん・沢煮椀・蘭根みそ・キャベツメンチカツ 赤かぶ漬け	ごはん さとう パンこ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ こんにゃく まいたけ きやべつ あかかぶづけ	今日は藤島地区の郷土料理の登場です。蘭根地区で古くから伝わる 蘭根味噌は酒井の殿様が訪ねた時にごちそうした料理です。赤かぶ 漬けは庄内地域の漬物として有名です。	585			
4木	豆ごはん・スマテロ納豆汁・大根金平 あじフリッター(小低1個 他2個) 藤島産手作りや姫おこし	ごはん さとう つやひめおこし	ごまあぶら ごま	とうふ スマテロなつと みそ さつまあげ あじフリッター	ぎゅうにゅう	にんじん	だだちやまめ ほししいき なめこ わらび・ねぎ★ だいこん★	12月9日は大黒様のお誕生日です。台所の神様である大黒様に健康 や子孫繁栄、豊穣の願いを込めて豆づくしの料理を備えます。納豆汁 は山形の冬の郷土料理の一つです。	669			
5金	わかめごはん・ふかひれスープ・春雨サラダ 棒ぎょうざ焼き・ケーキ	ごはん かたくりこ はるさめ さとう チョコレート	ごまあぶら ごま	ふかひれ たまご とうふ・ハム ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ えのきたけ ねぎ きやべつ	12月24日は学校給食記念日です。戦後の飢餓が再開されたことを 記念して定められました。食べ物が私たちに届くまで様々な人に支え られていることを改めて思い出し、大切にいただきましょう。	617			
8月	ごはん・ポテトあんかけ・キムチサラダ ショウロンポウ(小低1個 他2個)	ごはん さとう じやがいこ こむぎこ はるさめ	ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	さんとうさい きやべつ	じゃがいもは畑のりんごといわれるほど、ビタミンCが豊富です。カリウ ムも豊富でとりすぎた塩分を体の外に出す働きもあります。	638			
9火	鶴岡産有機米のつや姫ごはん 大根と油揚げのみそ汁・小松菜とコーンの炒め物 由良産たらフライ・ソース	つるおかさんゆう きまい パンこ	あぶら	あぶらあげ みそ ワイン たら	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	だいこん ねぎ・コーン きやべつ	有機農業は農業や、化学肥料を使わずに作物を育てる環境にやさしい農業です。庄内沖で漁獲される魚は種類が豊富で私たちの豊かな食生活を支えてくれます。今日のたらもその一つです。	578			
10水	食パン・りんごジャム 野菜とワインのコンソメスープ ジャーマンポテト・ミートソースオムレツ	しょくパン りんごジャム じやがいも	あぶら	ワイン ペー・コーン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ きやべつ にんにく	オムレツはフランスで生まれた卵料理です。卵には体を作るたんぱく質が豊富です。消化が良いのと、必要な栄養素がバランスよく含まれているので成長期には特に食べて欲しい食材の一つです。	671			
11木	ごはん・おでん 野菜のしょうが和え・みそカツ	ごはん さとう パンこ	あぶら	さつまあげ ちくわ ぶたヒレ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん★ こんにゃく コーン もやし きやべつ★ しょうが	おでんの大根は冬が旬の野菜で、冬に甘みが増します。ビタミンCが豊富で、肌を健康にしたり、風邪を予防します。	551			
12金	ごはん・シーフードカレー 大根サラダ・みかん	ごはん じやがいも カレルウ	あぶら・ごま	いか・えび ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん みかん	みかんにはカリテンやビタミンCが豊富で、風邪予防や疲れからかい復 ^{さか} せる効果があります。袋や白いスジにもビタミンPという血管を丈夫 ^{せいよう} にする栄養素が含まれています。	673			
15月	つるおかさん ひめ 鶴岡産つや姫のごはん・米粉めんと卵のすまし汁 マカロニサラダ・豚肉のキムチ炒め	つやひめごはん こめこめん マカロニ さとう かたくりこ	ノーエッグマヨ ネーズ あぶら	たまご・ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	ほししいたけ ねぎ きやべつ きゅうり しょうが たまねぎ はくさいキムチ	豚内 ^{たん} のビタミンB1は疲れを回復させる働きがあります。にらに含まれるアリシンがこのビタミンB1の吸収を良くするので、一緒に食べるとさらに効果が高まります。	600			
16火	ごはん・大根のうま煮・豚肉とれんこんの磯炒め えびしゅうまい(小2個 中3個)	ごはん さとう こむぎこ	あぶら	なまあげ さつまあげ ぶたにく さかなのすりみ えび	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ほししいたけ だいこん★ こんにゃく れんこん	ひじきは海草の仲間です。海草はにもわかめや昆布、もずくなどがありますか、どれも食物繊維やミネラルが豊富です。食べておいしいだけでなく、病気から体を守り、生活習慣病も予防する食材です。	587			
17水	やまこめもっちりパン・名寄野菜シチュー ツナサラダ・コーンコロッケ	やまこめもっちり パン じやがいも ホワイトルウ さとう パンこ	バター あぶら	ペー・コーン まぐろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きやべつ きゅうり コーン	今日のシチューには韓国名寄産のじやがいも、玉ねぎ、ほうれん草がたっぷり入っています。名寄市と藤島地区は姉妹都市で以前から給食だけではなく交流がさかんに行われています。	592			
18木	かおりごはん・チンゲン菜の中華スープ もやしのナムル 五目野菜肉団子(小低1個 他2個)	ごはん かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	あおしそ にんじん チンゲンサイ こまつな	たけのこ ほししいたけ ねぎ・もやし しょうが	かおりごはんのかおりは青緑です。青緑にはカリテンが豊富でのはな ^{はな} の粘膜を丈夫にしてくれます。また、さわやかな香りの成分はアレルギーを抑える効果もあります。	629			
19金	つるおかさん ゆきわかまる 鶴岡産雪若丸のごはん・豚汁・冬至かぼちゃ いなだの揚げ煮・はちみつゆずゼリー	ゆきわかまるご はん じやがいも さとう ゼリー かたくりこ	あぶら・ごま	ぶたにく なまあげ みそ・あずき いなだ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	12月22日は冬至です。冬至は昼間の時間が一年で最も短い日でこの日に冬至かぼちゃを食べて、寒い冬を健康で過ごせるよう音から伝わってきました。ゆず湯に入る風習もあります。	673			
22月	ごはん・キムチ鍋・野菜の塩昆布和え 春巻き(小1個 中2個)	ごはん さといも	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	だいこん ほししいたけ こんにゃく はくさいキムチ ねぎ きゅうり きやべつ	キムチは韓国 ^{かんこく} の漬物です。唐辛子 ^{とうがらし} が使われていて辛みがあります。この辛みはカプサイシンという成分で血行を良くしたり、胃腸を刺激して食欲を出す働きがあります。	610			
23火	ごはん・小松菜と生揚げのみそ汁 ミックスきやべつ・豚肉のしょうが炒め	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ きやべつ きゅうり しょうが たまねぎ	生姜 ^{しあわざ} は体を温める効果があり、寒い冬の季節にとるのはとても良い食材です。生姜は漢方にもなる食材で、どの痛みを抑えたり、血圧を調整するなどの働きもあります。	568			
24水	食パン・チョコレートクリーム 野菜たっぷりカレースープ・ポテトサラダ チキンナゲット(小低1個 他2個)	しょくパン チョコレート クリーム カレルウ じやがいも	あぶら ノーエッグマヨ ネーズ	ペー・コーン ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ きやべつ きゅうり	カレーに含まれる成分は脳の血液の流れを良くするので、集中力や計算力をアップさせて学習効果を上げたり、脳の病気を予防する働きもあります。	631			
25木	ごはん・なめこ汁・スタミナ丼の具 ぎょうざ(小2個 中3個)	ごはん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	とうふ・みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なめこ だいこん★ ねぎ★ にんにく しょうが たまねぎ きやべつ★	なめこにはシイタケ ^し の成分が豊富で、おなかの調子を良くしたり、便通 ^{べんぱう} を防したりします。ぬるぬるの成分は胃をもつたり、肝臓の働きを助けたりする効果があります。	595			
26金	小中学校 ごはん・雪化粧かぼちゃと挽肉のカレー 大根のツナマヨサラダ・ヨーグルト	ごはん カレルウ	あぶら ノーエッグマヨ ネーズ	ぶたにく まぐろ・みそ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ だいこん だだちやまめ	雪化粧カボチャは、白い皮とホクホクした食感、強い甘みが特徴です。カロテンが豊富で、体内でビタミンAに変わり、風邪の予防や目の疲れを和らげる働きがあります。	857			

