



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	冬立名 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 和歌山 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)		体の調子をとどめるもの (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 だいこん しょうないふ 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	スマテロなっとう 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 きゃべつ	こんしゅう ころろ はくく ぶく ぶくきゅうきゅうきゅうかん 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作られた納豆をいただきます。庄内ス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。	612 734
	2火	しお 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・だいず さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	きょう 今日はセルフおにぎり給食です。私たちが暮らす鶴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。	552 669
3水		ごはん・沢煮碗・関根みそ・キャベツメンチカツ あか づ 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 きゃべつ あかかぶづけ	きょう 今日は藤島地区の郷土料理の登場です。関根地区で古くから伝わる関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。	585 713
	4木	まめ 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) ふじしま さんてづく ひめ 藤島産手作りつや姫おこし	ごはん さとう つやひめおこし	ごまあぶら ごま	どうふ スマテロなっとう 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★	きょう 12月9日は大黒様のお歳夜です。台所の神様である大黒様に健康や子孫繁栄、豊穡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。	658 770
5金		わかめごはん・ふかひれスープ・春雨サラダ ほう 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 チョコレートケーキ	ごまあぶら ごま	ふかひれ たまご どうふ・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 きゃべつ	きょう 12月24日は学校給食記念日です。戦後の給食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、大切にいたしましょう。	617 715
	8月	ごはん・ポテトあんかけ・キムチサラダ ショウロンボウ(小低1個 他2個)	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ 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 きゃべつ	きょう 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。	638 751
9火		つるおかさんゆずきまい ひめ だいこん あぶらあ しろ こまつな 大根と油揚げのみそ汁・小松菜とコーンの炒め物 ゆら さん 由良産たらフライ・ソース	つるおかさんゆずきまい パンこ	あぶら	あぶらあげ みそ ウイナー たら	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	だいこん ねぎ・コーン きゃべつ	きょう 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。庄内沖で獲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。今日のたかもその一つです。	578 702
	10水	しよく 食パン・りんごジャム やさい 野菜とウイナーのコンソメスープ ジャーマンポテト・ミートソースオムレツ	しよくパン りんごジャム じゃがいも	あぶら	ウイナー ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ にんにく	きょう 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。	528 671
11木		ごはん・おでん やさい 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 こんぶ	にんじん	だいこん★ こんにゃく コーン もやし きゃべつ★ しょうが	きょう 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。	551 673
	12金	ごはん・シーフードカレー だいこん 大根サラダ・みかん	ごはん じゃがいも カレールー	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	きょう みかんにはカロテンやビタミンCが豊富で、風邪予防や疲れから回復させる効果もあります。袈や白いスジにもビタミンPという血管を丈夫にする栄養素が含まれています。	651 784
15月	いなば	つるおかさん ゆずきまい ひめ 鶴岡産つや姫のごはん・米粉めんと卵のすまし汁 ふたにく いた マカロニサラダ・豚肉のキムチ炒め	つやひめごはん こめごはん 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 きゃべつ きゅうり しょうが たまねぎ はくさいキムチ	きょう 豚肉のビタミン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。	600 741
	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 さいいんげん	ほししいたけ だいこん★ こんにゃく れんこん	きょう ひじきは海草の仲間です。海草は他にもわかめや昆布、もずくなどがありますが、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、病気を予防し、生活習慣病も予防する食材です。	587 734
17水		やまこめもちりパン・名寄野菜シチュー ツナサラダ・コーンコロケ	やまこめもちり パン じゃがいも ホワイトルー さとう パンこ	バター あぶら	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	きょう 今日のシチューには北海道名産物のじゃがいも、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なく交流がさかんに行われています。	592 774
	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 ごもやさいにくはんで 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	きょう かおりごはんのかおりは青しそです。青しそにはカロテンが豊富で、どや鼻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。	542 629
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 あ じ 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 じゃがいも 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	きょう 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、寒さの厳しい冬を健康で過ごせるように昔から伝わってきました。ゆず湯に入る風習もあります。	673 820
22月		ごはん・キムチ鍋・野菜の塩昆布和え はるま 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 どうふ・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 きゃべつ	きょう キムチは韓国の漬物です。唐辛子が使われていて辛みがあります。この辛みはカプサイジ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。	610 857
	23火	ごはん・小松菜と生揚げのみそ汁 ミックスきゃべつ・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 きゃべつ きゅうり しょうが たまねぎ	きょう 生姜は体を温める効果があり、寒い冬の季節にとるのとはとても良い食材です。生姜は漢方にもなる食材で、の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。	568 694
24水		しよく 食パン・チョコレートクリーム やさい 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)	しよくパン チョコレートクリーム カレールー じゃがいも	あぶら ノーエッグマヨネーズ	ベーコン ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ きゅうり	きょう 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。	631 772
	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	どうふ・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 きゃべつ★	きょう なめこには食物繊維が豊富で、おなかの調子を良くしたり便秘を予防したりします。ぬるぬるの成分は胃をまもったり、肝臓の動きを助けたりする効果があります。	595 746
26金	小中学校	ごはん・雪化粧かぼちゃと挽肉のカレー だいこん 大根のツナマヨサラダ・ヨーグルト	ごはん カレールー	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	きょう 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。	

