

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます 地産地消ワード: 15日~19日 下線: 統一メニュー 倍額献立: 5日	材料名と体のはたらき						エネルギー 100kcal 小学校 中学校	
		熱や力になるもの (きいご)		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 炭水化物	6群 油脂 脂質	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		
1月	【食文化創造都市献立: 大黒様のお歳夜】 ごはん・納豆汁 鶴岡産たらフライ・パックソース だだちゃ豆入り県産切干大根の煮物	ごはん さとう パン でんぶん	あぶら	とうふ あぶらあげ なつとう みそ さつまあげ たら	きゅうにゅう	にんじん	いちがら わらび なめこ ねぎ だいこん しいたけ だだちゃまめ	12月9日は大黒様のお歳夜で、この日の献立には納豆汁がつきます。お歳夜は、福の神である大黒様に豆炒りや米炒り、まっか大根を供え、黒豆料理と大根料理を食べて作物の豊作と子孫繁栄を祝います。今日の納豆汁の納豆は鶴岡産の大豆からつられました。	
2火	【観音様のお歳夜献立】 ごはん・小松葉のみぞ汁 豆腐のみそ田楽 磯風サラダ・切りさんしょ	ごはん きりさんしょ (こむぎ) でんぶん (こむぎ) さとう こめこ	あぶら こま	あぶらあげ みそ ちくわ とうふ たいす	きゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もしや しめじ キャベツ★ きゅうり	切りさんしょは、12月17日に行われる「観音様のお歳夜」の縁起菓子として、鶴岡の年の瀬を告げるお菓子です。切りさんしょには、黒砂糖を使ったものと白砂糖を使ったものがありますが、今日は白砂糖を使った白い切りさんしょを味わってみてください。	
3水	【昔の給食】 ごはん・山菜汁 甘塩鮭焼き 野菜のごま和え	ごはん さとう	ごま	なまあげ みそ さけ	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ わらび ねぎ キャベツ★ もやし	鶴岡市は給食発祥の地です。明治22年の給食発祥当時の献立は「おにぎり、塩引き、漬け物」という内容でした。その後、昭和に入り戦争の混乱期になると、食料事情が悪化して昭和17年頃の給食は「すいとん1杯だけ」という日もあったそうです。	
4木	【昭和30年代の給食】 コッペパン・米粉のコーンシチュー ソースカツ せんキャベツ	パン じゃがいも こめこ パン こむぎ でんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく	きゅうにゅう なまクリーム	にんじん バセリ	たまねぎ コーン キャベツ★	戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのララ(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、昭和25年に完全給食が都市部で実施され、昭和27年からは全国で始まりました。今日は当時の給食を再現しています。	
5金	【給食記念日特別献立(倍額)】 ゆかりごはん・わかめスープ 鶏肉の香味焼き だだちゃ豆入りピーンズサラダ 米粉のみかんクレープ	ごはん さとう ごめこ みずあめ でんぶん	こまあぶら ごま あぶら	とうふ なると とりにく どうにゅう	きゅうにゅう わかめ	チングンサイ にんじん しそ	コーン にんにく しあわせ だだちゃまめ きゅうり キャベツ★ みかん レモン	今日は給食記念日特別献立です。 毎日食べている給食は、農家さん、漁師さん、八百屋さん、豆腐屋さん、お肉屋さん、調理員さん、給食を学校へ届けてくれる運転手さん…などたくさん的人に支えられてみなさんの方に届いています。これからも食べものや食に関わる人たちに感謝していただきましょう。	
8月	ごはん・沢煮椀 鶴岡産わらさの揚げ煮 キムチサラダ	ごはん さとう でんぶん	あぶら こま	ぶたにく ちくわ わらさ	きゅうにゅう	にんじん みつば	ごぼう しいたけ たけのこ・ねぎ しうがは くさい もやし・きゅうり	ねぎは一年中食べられていますが、冬が旬の野菜です。今月も漁連産のねぎが給食に登場しています。ねぎは冷えた体を温め、血流をよくするので、かけ予防におすすめの食べものです。	
9火	ごはん(有機米つや姫) ポテトあんかけ・たまご焼き きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら こま こまあぶら	ぶたにく とりにく たまご	きゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく	ポテトあんかけのじゃがいもには、カゼ予防に効果のあるビタミンCが豊富にふくまれています。じゃがいものビタミンCは熱に強いので、加熱してもたくさんのビタミンCをとることができます。	
10水	ごはん・煮込みおでん さばみりん干し焼き れんこんサラダ	ごはん さとう	マヨネーズ ごま	なまあげ ちらわ ツナ さば	きゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん れんこん きゅうり	れんこんは断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などのお祝い事に欠かせない野菜のひとつです。	
11木	ごはん・大根のみぞ汁 チキン南蛮・タルタルソース 小松葉とコーンのソテー	ごはん でんぶん さとう	あぶら 外大陸	なまあげ みそ とりにく ベーコン	きゅうにゅう わかめ	こまつな	だいこん キャベツ★ コーン もやし	チキン南蛮は宮崎県の郷土料理で、家庭や飲食店、宮崎県の学校給食などで日常的に食べられています。タルタルソースをかけて食べてください。	
12金	米粉のハヤシライス(ごはん・ハヤシライス) 春菊とツナのサラダ・みかん	ごはん じゃがいも	バター マヨネーズ ごま	ぶたにく ツナ	きゅうにゅう	にんじん トマト しゅんきく	みかん にんにく まねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ★ コーン	ハヤシライスに入っているマッシュルームは、山形県舟形町でつくられたものです。マッシュルームには、きのこのカサの色が白いホワイト種とカサの色が茶色いフラウン種があります。	
15月	マーボー丼(鶴岡産つや姫・マーボー丼の具) 春巻き 春雨サラダ	ごはん さとう でんぶん のり	あぶら こまあぶら	ぶたにく とうふ みそ とりにく	きゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しあわせ だまねぎ きゅうり もやし たまねぎ だけのこ	マーボー豆腐はパンダのふるさと、中国四川省の郷土料理です。冬の寒さが厳しい所なので、辛くてとろみがあって冷めににくい料理が体を温めてくれます。	
16火	チキンカレー(麦ごはん・チキンカレー) 福神漬け和え 櫛引のりんご	おおむぎ ごはん じゃがいも さとう	バター カレールウ	とりにく	きゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	りんご にんにく たまねぎ キャベツ★ きゅうり だいこん・うり なす・れんこん しうがは	りんごのすっぱさのものになっている「リンゴ酸」や「クエン酸」は、疲れをやわらげてくれる働きがあります。高血圧の予防に効果のあるカリウムも多く含まれています。	
17水	ごはん・つみれ汁 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ	つみれ あぶらあげ ぶたにく ハム	きゅうにゅう	にんじん チングンサイ プロッコリー	はくさい しいたけ しうがは きゅうり コーン	今日のおつゆのつみれは、地元のかまぼこ屋さんがひとつひとつ丁寧につくってくれたものです。おかずの豚肉には体をつくってくれた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が多くふくまれています。	
18木	山形米パン・ひよこ豆のスープ 野菜グラタン ミートソーススパゲッティ	パン ごめこ じゃがいも スパゲッティ みすあめ でんぶん	あぶら バター	ベーコン ひよこまめ ぶたにく とうにゅう おから	きゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ トマト バジル ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン	パンが日本で食べられるようになったのは、明治23年ころです。そのころのパンは米の代用品として、しょう油やみそをつけて食べていたそうです。今日のパンには山形県産の米粉が使われています。もちろんした食感も楽しみながら食べてください。	
19金	ごはん(鶴岡産雪若丸) 鶏肉と大根のうま煮 甘塩鮭揚げ おから炒り	ごはん さとう でんぶん	あぶら	とりにく なまあげ さけ ぶたにく ちくわ おから	きゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しげたけ ねぎ	おからは、豆腐をつくる時に大豆から豆乳をしぼったあとで残った部分です。大豆の風味やたんぱく質、食物せんいが豊富で、栄養満点の食品です。	
22月	【冬至献立】 ごはん・キャベツのみぞ汁 あんかけメンチ 冬至かぼちゅ	ごはん さとう でんぶん パン こむぎ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく あすき	きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	えのきだけ キャベツ★ ねぎ たまねぎ	冬至は一年で一番短い日です。冬至には本格的な寒さに備え、栄養たっぷりの野菜を食べ健康を願います。今日は給食センターの調理員さんが朝からあさぎをコトコト煮てつくった冬至かぼちゅです。	
23火	豚キムチ丼(ごはん・豚キムチ丼の具) たまごのうま湯スープ 棒ぎょうざ	ごはん でんぶん さとう パン こむぎ	こまあぶら あぶら	たまご ぶたにく とりにく	きゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ はくさい だいこん しうがは	豚肉にはビタミンB1が多くふくまれていて、疲れをとてくれる働きがあります。今日はキムチやたまねぎ、もやし、にんじん、にらなどの野菜と一緒に炒めて豚キムチ丼の具をつくりました。ごはんにかけて食べてください。	
24水	【クリスマス献立】 ごはん・ほうれん草のスープ もみの木型ハンバーグ キラキラサラダ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	ベーコン とうふ ぶたにく	きゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう プロッコリー	たまねぎ キャベツ★ きゅうり	体の抵抗力をつける秘訣は、早寝・早起きをする、気持ちを明るく持つ、適度な運動をする、そして栄養バランスのよい食事を朝夕3回食べることです。休み期間中も体の抵抗力を高めて元気に過ごしましょう。	

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。



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

100kcal

小学校

中学校