




















日曜	献立名 牛乳は毎日1本（200cc）つきます 地産地消ウィーク：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						 <div>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」</div>	エネルギー 幼稚園 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	6群	1群	2群	3群	4群			
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚・海藻・牛乳	緑黄色野菜	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	【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・バックソース だだちゃ豆入り県産切干大根の煮物		ごはん さとう でんぶん	あぶら	とうふ あぶらあげ なっとう みそ さつまあげ たら	ぎゅうにゅう	にんじん	いもがら わらび なめこ ねぎ だいこん しいたけ だだちゃめ	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くられました。	608
										737
2月 火	【観音様のお歳夜献立】 ごはん・小松菜のみそ汁 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 ごま	あぶらあげ みそ ちくわ とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし 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。	614
										811
3月 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	ぎゅうにゅう	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。	598
										732
4月 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 さとう パンこ こむぎ でんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	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、アメリカのラウ（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。	650
										794
5月 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 だだちゃ豆入りビーンズサラダ 米粉のみかんクレープ		ごはん さとう こめこ みずあめ でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	とうふ なるとり にく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん しそ	コーン にんにく しょうが だだちゃめ ねぎ 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…などたくさんの人に支えられてみなさんの所に届いています。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。	685
										839
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 ごま	ぶたにく ちくわ わらさ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ごぼう しいたけ たけのこ・ねぎ しょうが 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。今月も櫛引産のねぎが給食に登場しています。ねぎは冷たい体を温め、血流をよくするので、かぜ予防におすすめの食べものです。	592
										736
9月 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 ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	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。	593
										724
10月 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	さつまあげ ちくわ ツナ さば	ぎゅうにゅう 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。	632
										771
11月 木	ごはん・大根のみそ汁 チキン南蛮・タルタルソース 小松菜とコーンのソテー		ごはん でんぶん さとう	あぶら 外脂バター	なまあげ みそ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう 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。	629
										755
12月 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 ハヤシルウ マヨネーズ ごま	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト しゅんぎく	みかん にんにく たまねぎ 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、山形県丹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ブラウン種があります。	644
										781
15月	マーボー丼（鶴岡産つや姫・マーボー丼の具） 春巻 春雨サラダ		ごはん さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ なす ねぎ・きゅうり キャベツ★ もやし たまねぎ たけのこ	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くい料理が体を温めてくれます。	591
										735
16月 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	ぎゅうにゅう 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 しょうが	りんごのすっぱさのもとになっている「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。	625
										756
17月 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	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	はくさい しいたけ しょうが 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る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も多くふくまれています。	608
										745
18月 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 こめこ じゃがいも スパゲッティ みずあめ でんぶん	あぶら バター	ベーコン ひよこめ ぶたにく とうにゅう おから	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト パジャル 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。もちっとした食感も楽しみながら食べてください。	675
										881
19月 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	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ 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の残った部分です。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。	652
										795
22月	【冬至献立】 ごはん・キャベツのみそ汁 あんかけメンチ 冬至かぼちゃ		ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく あずき	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	えのきだけ キャベツ★ ねぎ たまねぎ	冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。冬至には本格的な寒さに供え、栄養たっぷりのかぼちゃ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ずきをコトコト煮てつくった冬至かぼちゃです。	646
										791
23月 火	豚キムチ丼（ごはん・豚キムチ丼の具） たまごのうま塩スープ 棒ぎょうざ		ごはん でんぶん さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう 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 しょうが	豚肉にはビタミンB1が多くふくまれている働きがあります。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。	591
										738
24月 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 とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	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昼夕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。	589
										735