

## 西棟 12月 學校給食獻立表

令和7年度 鶴岡市学校給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 ◎新しい料理 下線 統一メニュー 地産地消ウイーク:15日~19日	材料名と体のはたらき					【れんらく・ひとくちメモ】 マークがついている日は 「エコベジ」「こめカツ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー キカリー 小学生 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・海草・牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		
1月	ごはん・生姜みそおでん・小松菜のナムル 鶴岡メンチカツ・クラスソース	ごはん さとう こむぎこ パンこ	ごまあぶら あぶら	さつまあげ ちくわ みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな	こんにゃく だいこん★ しょうが・もやし きゅうり・たまねぎ	きょう 今日のみそおでんには生姜が入っています。生姜は血液の流れをよく からだあたたかくして体を温めてくれたり、菌をやっつける殺菌作用があります。	676 814
2火	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(つや姫) けんちん汁・チーズオムレツ 豚肉と野菜のみそ麹炒め	ごはん じやがいも でんぶん こむぎこ	あぶら	なまあげ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★ ピーマン	こんにゃく ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ	きょう 今日は新米の鶴岡産つや姫です。夏にはほどど雨が降らず大変でした たが、農家の方々がおいしくなるようにと一生懸命育てたお米です。 味わっていただきましょう。	600 744
3水	【大黒様のお歳夜献立】 しょうゆごはん・スマテロ納豆汁・野菜のおひたし ししゃもフライ(小1個 中2個)・こめいり	ごはん パンこ こむぎこ こめいり	あぶら ごま	とうふ なつとう みそ ししゃも	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	なめこ・みず わらび えのきだけ ねぎ もやし	だいこくさま 大黒様のお歳夜は庄内地方にしかない行事食で、12月9日に行 ます。まめ(健康)に働けるようにとの願いから豆料理を食べる風習 があります。連絡:ししゃもフライは骨に注意して食べてください。	648 864
4木	山形米パン・ほうれん草のシチュー・大根サラダ 肉団子ケチャップ味(低1個 他2個)	パン こめこ じやがいも でんぶん さとう	あぶら シチュールウ マヨネーズ ごま	とりにく ハム	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん★ ほうれんそう トマト	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	サラダには鶴岡産の大根が入っています。大根は冬が旬の野菜で、 体の調子をととのえるビタミンCや消化を助けてくれる酵素がたくさん 含まれています。	645 795
5金	ごはん・ハヤシライス・ひじきサラダ ほうれん草ぎょうざ(低1個 他2個)	ごはん・こめこ じやがいも さとう こむぎこ でんぶん	ハヤシルウ あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん★ トマト ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム ににく・しょうが きゅうり とうもろこし	ひじきは縄文時代から日本人が食べている海草です。低カロリーで 食物繊維やカルシウムが豊富です。今日はサラダでおいしくいただき ましょう。	652 776
8月	ごはん・チンゲン菜と生揚げのみそ汁 三色丼・コーンしゅうまい(小2個 中3個)	ごはん さとう じょうしんこ でんぶん こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	ねぎ・しょうが だだちゃまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし	おお 大きなスプーンが重なったような形のチンゲン菜は中国野菜のひとつ です。アクがなく、煮崩れしないため、炒め物やスープ、煮込み料理に よく使われます。連絡:三色丼はごはんにかけて食べてください。	600 747
9火	【オーガニック給食】 ごはん(有機米つや姫) ①たぬき汁・がめ煮 ②シイラフライ・クラスソース	ごはん でんぶん さといも さとう・パンこ こむぎこ	あぶら	あぶらあげ とりにく シイラ	ぎゅうにゅう	にんじん★ さやいんげん	だいこん★ しいたけ★ こんにゃく・ねぎ しょうが・たけのこ れんこん・ごぼう	じる たぬき汁は奈良県の郷土料理です。昔は名前のとおりたぬきの肉が はい入っていましたが、今はこんにゃくをたぬきの肉に見立てて作られるよ うになりました。連絡:シイラフライは骨に注意して食べてください。	580 705
10水	【昔の給食献立】 セルフおにぎり・大きいのり・なめこのみそ汁 在来作物あつみかぶ漬け・②花かつおいわし	ごはん さとう みずあめ		なまあげ みそ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう		なめこ だいこん ねぎ あかかぶ	あつみ 温海かぶは、鶴岡市の在来作物です。漬物に使う酢の働きで なピンク色になります。連絡:ごはんに花かつおいわしを入れて、のり で包んでおにぎりにして食べてください。	576 695
11木	ごはん・五目卵焼き ちょっぴりカレーうどんの汁・麺	ごはん さとう むぎきり でんぶん	カレールウ あぶら	ぶたにく あぶらあげ だいす とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん★	しめじ・しいたけ たまねぎ ねぎ・しょうが グリンピース ごぼう	ちょっぴりカレーうどんの汁は、鶴岡産の麦切めんをつけて食べ終え たら、残ったカレーの汁をご飯にかけて両方の食べ方を楽しみながら いただきましょう。	611 751
12金	ごはん・すき焼き・かぼちゃチーズフライ 手作りキャラメルプリン	ごはん・さとう こむぎこ パンこ でんぶん こなあめ	あぶら マーガリン	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ だっしゅんにゅう	かぼちゃ	こんにゃく えのきだけ はくさい ねぎ	きょう 今日のキャラメルプリンは給食センターの調理員さんがひとつひとつ 心を込めて作ったものです。おいしくいただきましょう。	634 792
15月	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(つや姫)・ほうれん草と麩のみそ汁 炒めビーフン・由良・鼠ヶ関産タラの照り揚げ	ごはん・ふ ビーフン でんぶん みずあめ さとう	あぶら	とうふ みそ ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん★ ピーマン	ねぎ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	タラは地元の漁港でとれたものです。タラといえば鶴岡市の郷土料理 のタラ汁ですが、今日は甘じょっぱい味付けの照り揚げにしました。 連絡:タラは骨に注意して食べてください。	619 756
16火	ごはん・どさんこ汁 豚キムチ丼・りんご	ごはん じやがいも さとう でんぶん	バター あぶら	ベーコン みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん★ チンゲンサイ パプリカ	とうもろこし キャベツ・ねぎ ににく・たまねぎ はくさい・しいたけ しょうが・りんご	どさんこ汁の「どさんこ」とは北海道で生まれたものという意味です。 北海道でたくさんとれるじゃがいもやとうもろこしの入ったみそ汁で、 かくし味にバターが入っています。	568 689
17水	【給食記念日特別献立】五目ごはん コンソメスープ・もみの木ハンバーグ 切干大根とベーコンのソテー・からからせんべい	ごはん さとう こむぎこ くろざとう でんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ・こんにゃく キャベツ・たけのこ マッシュルーム だいこん・ごぼう ににく・しいたけ	きょう 今日は給食記念日特別献立です。昨年大好評だったからから煎餅 が給食に登場します。中には鶴岡市の民芸品が入っていますので、 必ず煎餅を割って民芸品とりだして見てください。	601 742
18木	黒パン・スミーダン 人参サラダ・野菜グラタン	くろざとう パン・こめこ でんぶん じやがいも みずあめ	あぶら	たまご ツナ おから とうにゅう	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ しいたけ きゅうり	黒パンにはおきなわせんさん・くろざとうが使われています。サトウキビの汁を 煮詰めて作った砂糖で、白い砂糖に比べてカルシウムやカリウム、鉄 などのミネラルがたくさん含まれています。	600 791
19金	【鶴岡産雪若丸給食】 ごはん(雪若丸)・高野豆腐のみそ汁 茎わかめの炒め煮・鶏肉のチリソース	ごはん さとう でんぶん	あぶら	こうやどうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ チンゲンサイ さやいんげん	えのきだけ れんこん ねぎ ににく・しお しょうが	こうやどうふ 豆腐を外に置き忘れてしまい、偶然てきたと言われています。豆腐と の食感の違いを感じながらいただきましょう。	642 789
22月	ごはん・鶏肉と大根のうま煮 もやしからし和え・さばのカレー煮	ごはん さとう		とりにく なまあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな	だいこん★ こんにゃく もやし キャベツ とうもろこし	さばにはDHAという体に良い油がたくさん含まれています。油はたと を活発にし、記憶力アップの手助けをしてくれます。お魚は給食だけ ではなく、お家でもたくさん食べて欲しい食べ物です。	654 820
23火	【冬至献立】 菜めしごはん・とん汁 冬至かぼちゃ・あじフリッター(低1個 他2個)	ごはん あずき さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう あおさ おきあみ	だいこんば ひろしま にんじん★ かぼちゃ	きょうな だいこん★ ごぼう こんにゃく ねぎ	こじと 今年の冬至は12月22日です。昔から冬至の日には、南瓜を食べて、 ゆず湯に入る風習があります。寒い冬を健康に過ごせるようにとい う願いがこめられています。	683 816
24水	ごはん・ポテトあんかけ 小松菜のおかか和え・みそカツ	ごはん じやがいも でんぶん さとう・パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな	だだちゃまめ もやし キャベツ	ポテトあんかけは、50年以上前から給食で愛されている献立です。 じゃがいも、ひき肉、人参をしょうゆと砂糖で味付けし、片栗粉でとろ みをつけた料理です。今日は鶴岡産のだだちゃ豆が入っています。	635 778
25木	切り目入りコッペパン・ウインナースープ たまごサラダ・鶏肉香味焼き	パン マカロニ じやがいも さとう でんぶん	マヨネーズ ごまあぶら あぶら	ワインナー たまご とりにく	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム とうもろこし キャベツ・たまねぎ きゅうり・しょうが ににく	とりにくこうや 鶏肉香味焼きは給食の人気メニューです。ホームページの「学校レシ ピ」に作り方があります。簡単においしくできますので、ご家庭でも 作ってみませんか。	675 871