

西棟 12月 学校給食献立表

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】 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 和カロリー 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 | 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 | | | |
| | | 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・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 | こんにやく だいこん★ しょうが・もやし きゅうり・たまねぎ | 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 |
| | | | 【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 豚肉と野菜のみそ麴炒め | ごはん じゃがいも 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 | こんにやく ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ | 今日は新米の鶴岡産つや姫です。夏にほとんど雨が降らず大変でしたが、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す。 |
| 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 なっとう 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 | 大黒様のお歳夜は庄内地方にしかない行事食で、12月9日に行います。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 |
| | | | 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 じゃがいも 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 | だっしふんにゅう 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。 |
| 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 じゃがいも 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 にんにく・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藻です。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す。 | 652 776 |
| | | | 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 しょうしんこ 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 だだちやめめ キャベツ たまねぎ とうもろこし | 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。 |
| 9火 | 【オーガニック給食】 ごはん(有機米つや姫)  ◎たまねぎ汁・がめ煮 ◎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★ こんにやく・ねぎ しょうが・たけのこ れんこん・ごぼう | たまねぎ汁は奈良県の郷土料理です。昔は名前のとおりたまねぎの肉が入っていましたが、今はこんにやくをたまねぎ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 |
| | | | 【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・◎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 のり | | なめこ だいこん ねぎ あかかぶ | 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きれい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。 |
| 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 だいず 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 グリーンピース 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す。 | 611 751 |
| | | | 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 だっしふんにゅう | かぼちゃ | こんにやく えのきだけ はくさい ねぎ | 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す。 |
| 15月 | 【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(つや姫)・ほうれん草と麴のみそ汁 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。タラといえは鶴岡市の郷土料理の寒ダラ汁ですが、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 |
| | | | ごはん・どさんこ汁 豚キムチ丼・りんご | ごはん じゃがいも 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 にんにく・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。 |
| 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 ごまあぶら | 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・こんにやく キャベツ・たけのこ マッシュルーム だいこん・ごぼう にんにく・しいたけ | 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を取り出してから食べてください。 | 601 742 |
| | | | くろざとう パン・こめこ でんぶん じゃがいも みずあめ | あぶら | たまご ツナ おから とうにゅう | だっしふんにゅう 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 | 黒パンには沖縄県産の黒砂糖が使われています。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 ごまあぶら | 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 にんにく しょうが | 高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させて作られたものです。寒い冬に豆腐を外に置き忘れてしまい、偶然で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す。 | 642 789 |
| | | | 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★ こんにやく 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。脳の働きを活発にし、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。 |
| 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 ひろしまな にんじん★ かぼちゃ | きょうな だいこん★ ごぼう こんにやく ねぎ | 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 |
| | | | 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 じゃがいも 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 | だだちやめめ 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や豆が入っています。 |
| 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 じゃがいも さとう でんぶん | マヨネーズ ごまあぶら あぶら | ウインナー たまご とりにく | だっしふんにゅう 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 にんにく | 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 |