

1月献立表

令和7年度1月 あつみっこ給食センター

※材料の都合により献立を変更することがあります。

日 曜 給 食 の 不 い 学 校	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線は、統一メニュー 地産地消ウイーク	材料名と体のはたらき						このマークは「エコベジ」の日 ★は「エコベジ食材」	エネルギー キロカロリー 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				
		炭化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維				
7	水 小 学 校	キムチごはん・肉だんご(3c) 峠川山産だけのこ入りコーンたまごスープ ブロッコリーサラダ		ごはん さとう あぶら ごま	ぶたにく なまあげ たまご とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう プロッコリー	しようが にんにく はくさい りんご たまねぎ たけのこ きやべつ★	しんねん むか 新年を迎へ、気持ちも新たに学校生活が始まりました。年中には、活用がで はるびズが乱れてしまった人はいませんか？早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気踏上校しましょう。	766	
8	木	ごはん・白玉雑煮 鼠ヶ関、由良産たらの塩唐揚げ 鶴岡の郷土料理：はりはり大根		ごはん しらたま さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ たら	ぎゅうにゅう	にんじん せり	ごぼう ねぎ たいこん きりほし だいこん えだまめ	お正月に「雑煮」を食べる習慣は、室町時代からありました。年越しのときにお供えしたものを、ほかの材料と一緒に煮て食べたのが始まりです。みなさんのお家の雑煮はどんな材料が入っていましたか。	603 742	
9	金	♪要験生応援献立♪ カレー（ごはん）・眞産豚ロースカツ 竜ヶ関産大根の福神漬け和え		ごはん じがいも こむぎこ パンこ でんぶん	バター あぶら	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん★ チンゲンサイ★	たまねぎ にんにく りんご きゅうり ふくじんづけ	今日は応験生応援献立です。カツ(豚ロースカツ)を入れて勉強し、試験に華麗(カレー)に合格だ！よくかんで食べる、脳が活性化され集中力の向上に効果があります。そして、当日の試験で力が発揮できるよう、早寝早起き朝ごはんも大事です。	681 822
13	火	ごはん・みそけんちん汁 太刀魚フライ・鍋倉産かぼちゃのそぼろあん		ごはん じがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	とうふ あぶらあげ みそ たちうお ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ こんにゃく グリンピース	おも たちうおは、主に九州地方や関西地方でとれる魚です。最近は東北地方でもとれるようになりました。細長く刀のように輝く姿から「太刀魚」と書きます。	668 828
14	水	ごはん・ひき肉の炒り煮 鼠ヶ関、由良産たらの甘みそ焼き 五目きんぴら・みかん		ごはん しょうないふ さとう	あぶら ごま	ぶたにく だいす たまご たら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく だだちやまめ みかん	食事は主食とおかずを交互に食べることによって、ごはんとおかずのどちらもおいしく味わうことができます。白いごはんは味が淡白なので、味のついたおかずと味わうことで、味覚を鍛えることができます。	593 729
15	木	コッペパン・いちごミックスジャム 白菜のクリーム煮 ボロニアソーセージ・海草サラダ		パン じがいも こむぎこ さとう ジャム	あぶら バター ごま あぶら こま	ぶたにく ソーセージ なまクリーム わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい★ もやし きゅうり いちご りんご	背筋をのばした正しい姿勢で食事をすると、消化がよくなります。正しい姿勢は日ごろから気をつけないと、なかなか身につきません。毎日の生活の中で、正しい姿勢を心がけましょう。	640 834
16	金	ごはん・かきたまみそ汁 豚肉のしょうが焼き・小松菜のからし和え 庄内スマートテロワール納豆		ごはん でんぶん さとう	あぶら	たまご なまあげ みそ ぶたにく なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ たけのこ しょが もやし	庄内スマートテロワールは、使われていない田んぼや畠を利用して、食と農を地域の中で循環させ、持続可能な食料自給圏をつくるための仕組みのことです。今日は、まるごと庄内産の貴重な納豆です。	631 748
19	月	つるおかさん ひめ 鶴岡産つや姫ごはん・すいとん きのこ信田・塩昆布と野菜の和え物		ごはん さとう こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい★ ねぎ ほししいたけ たまねぎ しめじ こんにゃく きやべつ★	すいとんは、米が貴重だった時代に、米のかわりに食べていました。小麦粉に水を加えて練って作ったすいとんに、野菜などを加えた、主食と副食を兼ねた一品料理でした。今日は、あつみっこ給食センターの手作りすいとんを味わってみてください。	602 723
20	火	ごはん・すき焼き風煮・磯風マヨサラダ ぎょうざ(小1、中2c)・はるか		ごはん さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ★	こんにゃく ねぎ はくさい★ えのき きやべつ★ たまねぎ にんにく しょが はるか きやべつ★	しきせいな 生活を見直すことは、食料や環境などの、さまざまな問題への改善につながっています。例えば、食べ物を残さず食べたり、地産地消を心がけたりすることで、食品ロスや温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を減らすことができます。	608 730
21	水	ごはん・白菜のみぞ汁・果物ミックスゼリー 鼠ヶ関、由良産たらのチリソースかけ 鶴岡産だだちや豆入りせんじやがサラダ		ごはん でんぶん さとう	あぶら	あぶらあげ みそ たら ハム	ぎゅうにゅう	こまつな トマト にんじん	はくさい★ たけのこ ねぎ しょが にんにく たまねぎ きゅうり だだちやまめ りんご オレンジ みかん	ごはんに含まれる炭水化物は、体内に吸収されるとブドウ糖という糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源として利用されます。特に脳はブドウ糖を主なエネルギー源としますので、主食のごはんは、しっかり食べることが大事です。	623 749
22	木	黒パン・肉だんご入りスープ 鶴岡産かぼちゃのミートソース和え 野菜と炒りたまごのサラダ		パン さとう パンこ でんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく マッシュルーム グリンピース きやべつ★ きゅうり	にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜には、「カラテン」が豊富に含まれています。カラテンは体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を守ったり、免疫力を高める働きがあるため、風邪予防やがん予防につながります。	602 740
23	金	つるおかさん ひめ 鶴岡雪若丸ごはん・かす汁 手作りさばのおかか煮 鶴岡産大根のおろし和え		ごはん さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ はくさい★ しょが えのき だいこん きゅうり	さばのおかか煮は、あつみっこ給食センターの大釜な昆布を引き、しょがと豆と野菜を煮込みます。ごはんと一緒に味わいながら食べてください。	620 728
26	月	つるおかさん ひめ 鶴岡産有機米つや姫ごはん 中華春雨スープ・中華丼の具 ポークシュウマイ(小2、中3c)		ごはん さとう はるさめ パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし ねぎ はくさい★ ほししいたけ たけのこ	今日のお米は、鶴岡産の有機米つや姫です。有機米とは科学的に作られた肥料や農薬を使わずに、環境への負担をできる限り減らして作られたお米のことです。	602 703
27	火	ごはん・県産大豆と豚肉の炒め煮 いかメンチカツ・小松菜のおひたし		ごはん じがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく だいす さつまあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ こんにゃく しょが にんにく きやべつ★ もやし	じゃが芋にはビタミンCが豊富に含まれており、美容や病気の予防に役立ちます。じゃが芋は根ではなく、実は茎の部分を食べています。	609 741
28	水	ゆかりごはん 峠川山産だけのこ入りわんたんスープ 鶏肉の唐揚げ・キムチサラダ・お米のムース		ごはん わんたん でんぶん こめこ	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 にゅうせいひん	しそ にんじん チンゲンサイ★	しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし はくさい★ にんにく きゅうり きやべつ★	今日は、温海中学校の希望献立です。給食委員が全校生に人気メニュー調査をしてくれました。みんなに大人気のメニューが並びましたね。調理師さん達が心を込めてつくりますよ。しっかり味わって食べてください。	719 849
29	木	ちい やまがたこめ 小さい山形米パン・カレーうどん キッシュ風オムレツ・春菊入りツナサラダ		パン こめこ うどん こむぎこ でんぶん	あぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん★ ほうれんそう かぼちゃ しゅんぎく	ごぼう コーン ねぎ たまねぎ きやべつ★	給食の前に手はしっかりと洗いましたか？色々な場所を触っている手には、目に見えない細菌などが多いはずです。こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になってしまいませんか？石鹼を泡立て丁寧に洗うことを心がけましょう。	608 789
30	金	ごはん・キムチ鍋 ねぎせき 鼠ヶ関、由良産バショウカジキフライ ささみとわかめのサラダ		ごはん パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ パンコウカジキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい★ だいこん えのき こんにゃく ねぎ たまねぎ しょが りんご もやし コーン	白菜は、秋から春にかけて出回ますが、寒くなるほど甘味が出で味がよくなれる代表的な冬野菜の一つです。シャキシャキした歯ざわりがあり、食物繊維やミネラルが豊富で、煮物、汁物、炒め物、キムチなどさまざまな料理に使用されます。	603 738