

## 東棟 1 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:19日～23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)		体の調子をとどめるもの (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	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
7 水	ごはん・たまごのうま塩スープ チャプチェ ショウロンポウ(低1個 他2個)	ごはん でんぶん はるさめ さとう こむぎこ パンこ	ごまあぶら あぶら	たまご ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし・ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ	卵はビタミンCと食物せんい以外の栄養がほとんど含まれている食品です。 スープに入れたり、目玉焼きにして、朝食に取り入れると朝から元気に過ごせますね。	651 762
	【小正月献立】 ごはん・白玉雑煮・はりはり大根 由良・鼠ヶ関産たらフライ・クラスソース	ごはん しらたま さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	とりにく あぶらあげ たら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん★ こまつな	ごぼう わらび・みず えのきだけ なめこ だいこん だだちやめ	小正月には一般的に五穀(米、麦、豆、粟、稗)の豊穰を願って小豆粥を食べますが、鶴岡ではあん餅や雑煮餅を食べます。 連絡:白玉雑煮の白玉はよく噛んで、たらは骨に注意して食べてください。	681 838
9 金	【受験生応援献立】 ごはん・ウインナースープ 星のマカロニサラダ・ソースカツ・伊予柑ゼリー	ごはん じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ・さとう でんぶん	マヨネーズ あぶら	ウインナー ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり いよかん	今日は受験生を応援して、語呂合わせの良い献立などが並んでいます。勝つをイメージしたウインナー(ウイナー)スープ、ソースカツ、白星のマカロニサラダ、いい予感がするように伊予柑ゼリーがついています。	680 828
	ごはん・さつま汁 切り干し大根のナムル 野菜かき揚げ丼の具	ごはん さつまいも こむぎこ みずあめ さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく なまあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん★ しゅんぎく こまつな	ごぼう しいたけ★ ねぎ・だいこん きゅうり・しょうが にんにく たまねぎ	切り干し大根は細かく切った大根を干したものです。生の大根に比べて水分が 少ない分、食物せんいなどは多く含まれます。 生の大根1kgからおよそ100gの切り干し大根ができます。	612 768
14 水	山形米パン・クリームシチュー 野菜カレーソテー オムレツ・クラスケチャップ	こめこ・パン じゃがいも でんぶん さとう	シチュールウ あぶら	とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん★ ピーマン	どうもろこし たまねぎ マッシュルーム キャベツ	給食の米パンは山形県産米粉が85%入っています。モチモチした食感と食べ 応えがあり、給食でも人気のパンです。よく噛むとお米の甘みを感じることがで きます。	603 760
	ごはん・マーボー豆腐 磯風サラダ 鶏肉の唐揚げ(小中2個)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ おおむぎ	ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にら にんじん	たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	鶏肉にはたんぱく質がたくさん含まれています。たんぱく質は体の成長や免疫 力には欠かせない栄養です。日本では肉の消費量の中で鶏肉がもっとも多く 国民一人当たり年間約14kg消費しています。	629 752
16 金	ゆかりごはん・筑前煮 ポテトサラダ ◎よしのまき	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら マヨネーズ	とりにく ちくわ ハム たら たまご	ぎゅうにゅう	しそ にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ ごぼう きゅうり れんこん	よしのまきは淡い緑色に着色した魚のすり身を中に巻いた、だて巻きの一種 で、おせち料理には欠かせない縁起物として食べられているものです。 水産省長官賞を受賞したよしのまきを給食用にアレンジして作ってもらいまし た。	628 779
	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(つや姫)・小松菜と麩のみそ汁 ◎ねぎ塩豚丼の具・かぼちゃひき肉フライ	ごはん・ふ こむぎこ パンこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	もやし にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ	ねぎ塩豚丼は新しい献立です。豚肉とねぎをメインに塩とごま油で味をつけて います。ごはんの食べ残しが減るように、ねぎ塩豚丼の具をごはんのにせて食 べてください。	606 769
20 火	ごはん・根菜のごま汁 ビーンズサラダ ◎チーズ風ハンバーグ	ごはん さといも さとう でんぶん	あぶら ごま	あぶらあげ みそ だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん★	れんこん・ねぎ だいこん★ だだちやめ キャベツ きゅうり たまねぎ	今日のハンバーグには、卵・乳・小麦を使わずに作ったチーズのようなソース が入っていて、とろりとした口どけが良いのが特徴です。 ごはんと一緒に味わって食べてください。	613 744
	黒パン ちよっぴりみそラーメンの汁・麺 わかさぎフリッター(小2個 中3個)	くろざとう パン・さとう ちゅうかめん こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら	やきぶた みそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ あおさ わかさぎ おきあみ	にんじん	たけのこ たまねぎ・もやし どうもろこし きくらげ しょうが にんにく	鶴岡産の小麦粉で作った中華麺のラーメンです。ラーメンスープや焼き豚は地 元のお店やさんが作ったもので、きくらげも鶴岡産です。地元の食材を味わっ て食べてください。	580 749
22 木	【セルフおにぎり給食】 セルフおにぎり・大きいのり・とん汁 手作り小松菜ふりかけ・◎にしんのかば焼き	ごはん じゃがいも さとう でんぶん みずあめ	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし にしん	ぎゅうにゅう のり こんぶ ちりめんじゃこ いわしこ	にんじん こまつな	こんにやく ごぼう ねぎ	手洗いをしっかりしてから、ご飯に手作りふりかけを混ぜ、大きなのに2つ 包んでおにぎりを作って食べてください。おにぎりは日本のファストフードです。手軽に 食事や間食として食べることができてとても便利で栄養が取れる食品です。 連絡:にしんは骨に注意して食 べてください。	645 789
	【鶴岡産雪若丸給食】 ごはん(雪若丸)・ポークカレー かぼちゃグラタン・◎手作り抹茶プリン	ごはん こめこ・さとう じゃがいも でんぶん こなあめ みずあめ	カレールウ あぶら	ぶたにく おから とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん★ かぼちゃ	たまねぎ りんご	今日のデザートは手作りのプリンです。抹茶は粉末状の緑茶です。抹茶は緑 茶の葉全体を使っているため、栄養価が高く、抹茶に含まれるカテキンは老化 防止や生活習慣病の予防に役立ちます。	689 863
26 月	【オーガニック給食】ごはん(有機米つや姫) 昆布おでん・ホイコーロー 焼きぎょうざ(小2個 中3個)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	さつまあげ ちくわ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン にら	こんにやく だいこん キャベツ にんにく たまねぎ	今日のごはんは地元の有機農家の方が作ってくれたつや姫です。とても手の かかる方法でお米を育てていますので、一粒一粒味わって食べてください。	607 766
	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(つや姫)・肉じゃが・野菜のごま和え ◎由良・鼠ヶ関産わらさのトマトソース	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく わらさ	ぎゅうにゅう	にんじん★ さやいんげん ほうれんそう トマト	たまねぎ こんにやく キャベツ	わらさは庄内沖でよく水揚げされる魚です。ぷりになる前の段階で体長が 60cm～80cmのものがわらさと呼ばれています。栄養価が高く、学習、記憶能 力の向上や生活 習慣 病 予防に効果のあるあぶらが含まれています。つや姫 と一緒に味わって食べてください。連絡:わらさは骨に注意して食べましょう。	662 815
28 水	【セルフサンド給食】 食パン・マーガリン・厚切りハムステーキ 鶴岡産豚肉入り肉団子とチンゲン菜のスープ 県産フルーツのヨーグルト和え	パン こめこ でんぶん さとう	マーガリン あぶら	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ マッシュルーム ラフランス もも りんご	食パンにマーガリンを塗って、ハムステーキをはさんで食べてください。マーガリ ンとバターは似ていますが、バターはきゅうりから作られる乳脂肪が主な原料 ですが、マーガリンは植物油などが主な原料です。	627 780
	ごはん・大根のそぼろ煮 ごぼうのごまドレッシング 庄内産豚肉のカレーメンチカツ	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん★	だいこん★ こんにやく しいたけ えだまめ ごぼう・きゅうり たまねぎ	ごぼうは11月から1月ごろが特においしい淡色野菜です。食物せんいを多く含 み、大腸がんの予防や取りすぎたコレステロールを外に出してくれる働きがあり ます。	673 821
30 金	【羽黒中学校希望献立】 ごはん・ふかひれスープ・キムチサラダ 鶏肉香味焼き・はちみつレモンゼリー	ごはん でんぶん さとう はちみつ みずあめ	ごまあぶら	ふかひれ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ・きくらげ しいたけ・ねぎ もやし・キャベツ きゅうり・しょうが にんにく・レモン	羽黒中学校の希望献立です。鶏肉の香味焼きは鶏肉をしょうが、にんにく、唐 辛子の入ったしょうゆだれに漬けて焼いたセンターの手作りメニューです。	637 765