

















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：19日～23日 下線：統一メニュー	材 料 名 と 体 の は た ら き						 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」	エネルギー	
		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)			初加-	
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		小学校	
		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		中学校	
		炭水化物	脂質	たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン			
7 水	ごはん・肉じゃが さばのみそ煮 春雨サラダ		ごはん じゃがいも さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ★ もやし	豚肉には、ごはんやパンを体の中でエネルギーに変えるために必要なビタミンB1がとても多くふくまれています。牛肉と比べると、なんと10倍にもなります。	656
										761
8 木	コッペパン・じゃがいも入りコンソメスープ トマトとなすのグラタン 県産フルーツサンドの具		パン じゃがいも こめこ でんぶん さとう みずあめ		ベーコン おから	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ キャベツ★ きかん なす もも・りんご ラフランス	フルーツサンドには、県産のりんご、もも、ラフランスをシロップ漬けにしたものが使われています。果物は、旬にとれたてを食べるほかに、缶詰などに加工しておくとも1年中食べることができます。フルーツサンドの具はパンにはさんで食べてください。	617
										808
9 金	【私立受験応援献立】 ごはん・根菜のかす汁 かつおカツ・パックソース すき昆布煮		ごはん さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく ちくわ かつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう れんこん だいこん・ねぎ こんにやく えだまめ たまねぎ しょうが	今日は受験生応援献立です。根菜のかす汁で「根気よく勉強」、かつおカツで「受験に勝つ」、すき昆布煮で「結果によるこぶ」の思いを込めてみました。前日は早く寝てしっかり体を休め、本番に備えてください。	605
										732
13 火	【お正月献立】 菜めし・白玉雑煮 だだちゃ豆お豆腐かまぼこ はりはり大根・ぶどうゼリー		ごはん しらたま さとう でんぶん	あぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし たら とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ひろしまな きょうな だいこんば	ごぼう だいこん しいたけ わらび ねぎ だだちゃまめ ぶどう	新年の始まりとなる1月には、さまざまな行事があります。お正月は「おせち料理やお雑煮」、7日は「七草がゆ」、11日は鏡開きで「お汁粉やお雑煮」、15日は小正月で「小豆がゆ」など、1年を無事に過ごせるよう、家族の健康や幸せを願って食べられます。	615
										742
14 水	コーン入り三色そぼろ（ごはん・三色そぼろ） みそけんちん汁 ハムのチーズサンドフライ		ごはん じゃがいも さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ・しょうが たまねぎ・コーン えだまめ	給食のそぼろには豚肉のほかに、肉のような食感に加工した大豆ミートが入っています。違いに気づきましたか？大豆ミートは身近なスーパーなどでも販売されるようになってきました。	651
										820
15 木	パンプキンパン・白菜のクリームシチュー チーズソースインハンバーグ 大豆サラダ		パン じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ★	白菜はアブラナ科の植物で、中国から伝わってきました。日本では冬の野菜として鍋料理や漬物、汁物、煮物、炒めもの、和え物…いろいろな調理方法でおいしく食べることができます。	672
										840
16 金	ごはん・鶏肉と大根のうま煮 いなだの四川風 野菜のソテー		ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく なまあげ ベーコン いなだ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく だいこん しょうが・ねぎ たまねぎ・コーン キャベツ★ もやし	冬が旬の野菜「大根」は、葉っぱに近い方が甘く、根っこの方になると辛みが増します。大根にふくまれるビタミンCは、カゼやイライラを予防したり、疲れをとる働きがあります。	667
										817
19 月	ごはん（鶴岡産つや姫）・たまごスープ シュウマイ（小2こ・3こ） 豚肉とキャベツのみそ炒め		ごはん でんぶん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とうふ たまご ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ★	キャベツは、ヨーロッパで「台所のお医者さん」と言われています。キャベツには骨を強くするビタミンK、胃や十二指腸を守るキャベジンがふくまれています。また、ミネラルもふくまれており、消化・吸収を助けてくれます。	583
										721
20 火	ポークカレー（麦ごはん・カレー） 福神漬け和え りんご		ごはん おおむぎ じゃがいも さとう	バター カレールウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	りんご・しょうが 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	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、疲れをやわらけ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
										755
21 水	ごはん・いもち汁 さんまのしょうが煮 野菜のごま和え		ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん みずあめ	ごま あぶら	なまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	ごぼう しいたけ ねぎ もやし はくさい しょうが	ねぎのにおいの成分には、殺菌作用があり、カゼ予防に効果があります。また、体の老化を防ぎ血液をサラサラにして、生活習慣病を予防する働きもあります。	623
										740
22 木	【食文化創造都市献立】 ごはん・山菜汁 だだちゃ豆入り枝豆コロッケ・パックソース けんちん煮		ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら	なまあげ みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ わらび ねぎ キャベツ★ えだまめ だだちゃまめ たまねぎ	鶴岡市は、2014年に国内ではじめてのユネスコ食文化創造都市に認定され、10年以上がたちました。豊かな自然がはぐくんだおいしい食べものが私たちの身の回りには1年中たくさんあります。給食だよりは毎月鶴岡産の食べものが載っているのでそちらも読んでみてください。	600
										748
23 金	【櫛引南小学校希望献立】 ごはん（鶴岡産雪若丸）・キャベツのみそ汁 鶏肉の朝鮮焼き キムチサラダ・はちみつレモンゼリー		ごはん さとう みずあめ はちみつ	ごまあぶら ごま	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ★ ねぎ にんにく しょうが はくさい もやし きゅうり レモン	今日は櫛引南小学校のみなさんが考えてくれた希望献立です。野菜たっぷり栄養満点の献立です。ごはんの「雪若丸」という名前は、お米の粒立つ白さとつやのある見た目が雪のように美しいことから名づけられました。	643
										748
26 月	ごはん（鶴岡産有機米つや姫）・沖縄もずくスープ あんかけメンチ にんじんしりしり		ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	かまぼこ とうふ ソッパ たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	コーン えのきだけ ねぎ もやし たまねぎ	にんじんはほとんど毎日給食に登場します。にんじんにはカロテンという栄養素が多くふくまれていて、にんじんのオレンジ色はカロテンの色です。このにんじんの明るい色は料理をおいしそうに見せてくれるので給食には欠かせない食材です。	595
										724
27 火	ごはん・小松菜のみそ汁 わらさの香味焼き ピーマン炒め		ごはん さとう ピーマン	ごまあぶら ごま あぶら	あぶらあげ みそ わらさ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	えのきだけ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ★	小松菜にはカルシウムや鉄分、ビタミンが豊富で、コレステロールを下げる働きのあるクロロフィルもふくまれています。また、寒い季節のカゼ予防にも役立つ栄養がたっぷりの野菜です。	594
										726
28 水	ごはん・かきたまスープ パオス（低1こ・他2こ） 切り干し大根の煮物		ごはん でんぶん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	とうふ たまご さつまあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しいたけ えだまめ キャベツ	たまごはたんばく質が多く、みなさんの体をつくってくれる赤の食品です。私たちの体に必要なアミノ酸がバランスよくふくまれていて、病気に負けないように免疫力をアップしてくれます。	630
										729
29 木	山形米パン・ポークビーンズ 太刀魚フライ・パックソース 海草サラダ		パン こめこ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく わかめ だちうお	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ★ コーン	大豆は「豆の主」といわれるように豆類の中でもたんばく質が豊富で、「畑の肉」ともいわれています。今日はポークビーンズに山形県で栽培された大豆がたっぷり入っています。	629
										791
30 金	だだちゃ豆いりタコライス（ごはん・タコライスの具） チーズ入りグリーンサラダ ヨーグルト		ごはん	あぶら	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん パプリカ トマト フロッキー	にんにく たまねぎ だだちゃまめ キャベツ★ きゅうり	タコライスは沖縄発祥の料理で、メキシコ料理のタコスの具材をごはんのにせたものです。ひき肉や豆、たっぷりの野菜がちょっぴりスパイシーな味付けになっています。ごはんと一緒に食べてください。	604
										729