

# 西棟 1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」「ごめカツ」の日 ★は「エコベジ食材」 ごめカツ	エネルギー キカリー 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				
7水	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★ こんにゃく 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	
8木	【受験生応援献立】 ごはん・ワインナースープ 星のマカロニサラダ・ソースカツ・伊予柑ゼリー		ごはん じやかがいも 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ワインナー(ワイン)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	
9金	【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 だだちゃまめ	小正月には一般的に五穀(米、麦、豆、粟、稗)の豊穣を願って小豆粥を食べます。 連絡:白玉雑煮の白玉はよく噛んで、からは骨に注意して食べてください。	681	
13火	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 じやかがいも 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	こんにゃく 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心に巻いた、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ます。 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	
14水	ごはん・マーボー豆腐 磯風サラダ とりにく からあげ 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 ににく しようが 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	
15木	やまがたこめ 山形米パン・クリームシチュー やさい 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 じやかがいも 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 だっしゅんにゅう	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	やまがたこめ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	
16金	ごはん・小松菜と麸のみそ汁 ◎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にのせて食べてください。	606	
19月	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(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	こんにゃく だいこん キャベツ ににく たまねぎ	おでんは日本料理の煮物のひとつで江戸時代から食べられてきました。だしに種と呼ばれる様々な具材を入れて長時間煮込んだものです。	607	
20火	【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 じやかがいも 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	こんにゃく 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	
21水	ごはん・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 じやかがいも でんぶん こなめ みずあめ	カレールウ あぶら	ぶたにく おかから とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	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	
22木	黒パン ちょ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 だっしゅんにゅう 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 しようが ににく	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	
23金	【鶴岡産雪若丸給食】 ごはん(雪若丸)・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 さとういも 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・しようが ににく 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、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	
26月	【オーガニック給食】ごはん(有機米つや姫) たまごのうま塩スープ・チャプチャ 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 だいす とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チングンサイ こまつな	もやし・ねぎ たまねぎ しいたけ しようが ににく キャベツ	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。	651	
27火	【鶴岡産つや姫給食】 ごはん(つや姫)・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 だいす 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★ だだちゃまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	今日のハンバーグには、卵・乳・小麦を使わないで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。 鶴岡産のおいしいつや姫と一緒に味わって食べてください。	613	
28水	【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・しようが ににく・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、ににく、唐がらしと一緒に味わって焼いたセンターの手作りメニューです。	637	
29木	【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グン菜のスープ 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 だっしゅんにゅう ヨーグルト	チングンサイ にんじん	たまねぎ マッシュルーム ラフラン 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、バターは牛乳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	
30金	ごはん・肉じやが 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 じやかがいも 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 こんにゃく キャベツ	わらさは庄内沖でよく水揚げされる魚です。ぶ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。 連絡:わらさは骨に注意して食べましょう。	662	