

3月 学校給食献立表

令和7年度 あさひ給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線統一メニュー 倍額献立:12日 地産地消ウィーク:9日~13日	材料名と体のはたらき						【れんらく・ひとくちメモ】 このマークは「エコベジ」の日 ★は「エコベジ食材」 	エネルギー 追加 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)		体の調子をどとのえるもの (みどり)			
		5群 穀類	6群 油脂	1群 肉・魚・大豆	2群 小魚・海藻・牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 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		
2月	ごはん マーボー豆腐 まりぼしだいこん 切干大根のナムル にく 肉シュウマイ(2個)	ごはん さとう でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら ごま	がたにく みそ とうふ ハム だいず たら とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にら こまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ きりぼしだいこん たまねぎ	だいこん ほうしんしよく かんが 大根の保存食として考えられたのが切干大根です。 白に当てて干すことで、生の大根よりもカルシウム・ 鉄・ビタミンB1・B2がとでも多くなります。	601 726
3火	【ひなまつり献立】 カリカリ梅ごはん・すまし汁 ミモザサラダ とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ てづく つるおかしんあまぎは 手作り鶴岡産甘酒プリン 	ごはん でんぶん さとう あまぎは	あぶら	とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん こまつな	うめ ほしいたけ たけのこ ねぎ キャベツ★ きゅうり にんにく しょうが	あまぎは てんてき 甘酒は「のむ点滴」といわれるほど栄養豊富で、疲労 回復やおなかの調子を整えてくれたり、美容効果が 期待できる飲み物です。今日の甘酒プリンに使用し た甘酒は、地元の業者さんが給食用に提供してくだ さいました。お米のつぶつぶを感じながら食べてく ださい。	607 721
4水	き 切れ目入りコッパパン こまつな たまご 小松菜と卵のスープ  ポテトサラダ ロングウイナー(小5年~ケチャップ小袋)	パン でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	たまご ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマト	ほしいたけ キャベツ★ きゅうり とうもろこし	たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の栄養をすべ て含んでいます。卵黄に含まれるレシチンは、コレス テロールを下げる働きがあります。	635 782
5木	キムタクごはん チンゲン菜と生揚げのみそ汁 チキンとキャベツのサラダ ぼうぎょうざ や 棒餃子焼き 	ごはん さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら ごま	がたにく なまあげ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな にら	しょうが・たまねぎ にんにく はくさい りんご だいこん ほしいたけ えのきだけ キャベツ★ きゅうり・ねぎ	ちゅうごくやさい なか もと 中国野菜の中でも、最もポピュラーな野菜のチンゲ ン菜は、冬が旬で霜にあたると葉がやわらかくなり、 おいしさが増します。ビタミンがとても豊富で、風邪 予防にも役立ちます。	606 726
6金	【受験生応援献立】 ごはん・じゃがいものみそ汁・はるか コールスローサラダ・鶏肉のしそみそ焼き ※はるかの皮は、入ってきた容器に入れてください。 	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	なまあげ みそ ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ	ねぎ キャベツ★ きゅうり とうもろこし レモン しょうが はるか	のう かつせい 脳の活性化には、ごはん・魚・大豆製品・野菜などバ ランスの良い食事と規則正しい生活リズムが大切です。 体調を崩さず、試験当日、力が発揮できるよう しっかり食べましょう。	605 732
9月	つるおかしん ひめ 鶴岡産つや姫ごはん わかめの中華スープ さんしよく どんぐ 三色そばろ丼の具 はるまき ピザ春巻 	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	とうふ がたにく たまご だいず	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こまつな トマト	ほしいたけ たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく	わかめにはヨウ素が豊富に含まれ、基礎代謝を活発 にし、肥満を予防したり精神を安定させる効果があ ります。また、カルシウムも豊富で骨や歯を丈夫に し、骨粗しょう症を予防します。	622
10火	ごはん えのきと卵のみそ汁 はるさめ 春雨サラダ つるおかしん あんに 鶴岡産いなだの揚げ煮 	ごはん でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごま	たまご とうふ みそ ハム いなだ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	えのきだけ キャベツ★ しょうが	こまつな とうもろこし どが わく ことまつかわら 小松菜は、東京都江戸川区の小松川村でたくさん作 られていたために「小松菜」という名前がつけまし た。カルシウム、ビタミンA・C、鉄分を多く含んでいる 優れた野菜です。	609 755
11水	やまがたこめ 山形米パン コーンシチュー かいそう 海草サラダ  とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き	パン こめこ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン ごま	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ★ きゅうり しょうが にんにく	とりにく 鶏肉は、たんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉 と比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっ ています。勉強で疲れた目をビタミンAで守りましょ う。	601 752
12木	【卒業おめでとく献立(倍額)】 菜めし・豚汁 キムチサラダ  ハンバーグ・お米のムース	ごはん さとう じゃがいも でんぶん こめこ	ごま あぶら	がたにく みそ なまあげ だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう	だいこんば ごぼう ごんにやく ねぎ・もやし きょうな にんじん こまつな トマト	だいこん ごぼう ごんにやく ねぎ キャベツ★ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	あまう ぞつせう 今日は、卒業をお祝いする献立です。小学6年生、 中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとくございま す。給食時間や食生活で学んだことを活かして、元気 で充実した生活を送ってください。	679 786
13金	つるおかしんゆまわかまる 鶴岡産雪若丸ごはん チキンカレー  あさづ 浅漬け ほしがた 星型オムレツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら カレールー ごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト しそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ★ きゅうり だいこん なす・れんこん なたまめ	きゅうりよく 給食のカレーには、3種類のカレールーとにんにく・ しょうが・チーズ・ウスターソース・トマトケチャップ・ りんごが入ります。中学校のカレーには、カレーペ ストを入れて「辛さ」をだしています。	614 752
16月	ごはん しらたま 白玉ごぼう汁  やさい 野菜のごま和え しょうがに さんまの生姜煮	ごはん しらたまもち さとう	ごま	とりにく なまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう ほしいたけ ねぎ キャベツ★ もやし しょうが	ごまは、血管の老化を防ぐセサミンやセサミノール、 ビタミンEが多く、さらに疲労回復に効果があるビタ ミンB1も含まれています。	628
17火	ごはん にらたまスープ れんこんと豚肉の磯炒め煮  やさい 野菜カレーコロッケ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ	あぶら	たまご とうふ がたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら さやいんげん	ほしいたけ もやし ごんにやく れんこん たまねぎ とうもろこし	れんこんは、ビタミンB1とビタミンB2が含まれてお り、貧血を予防します。他にも、肌を健康にするビタ ミンCやミネラルも豊富です。	612