



3月 学校給食献立表

令和7年度 藤島ふれあい食センター



日曜	休みの施設	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線統一メニュー 地産地消ウィーク:2日~6日	材料名と体のはたらき						【れんらく・ひとくちメモ】 ★は「エコベジの日」★は「エコベジ食材」	エネルギー 初階 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 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・豆腐のキムチスープ・春雨サラダ ぎょうざ(小2個 中3個)	ごはん はるさめ さとう ごむぎ	ごまあぶら ごま	どうふ・みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	だいこん はくさい にんにく きゅうり はくさい キムチ きゃべつ もやし	キムチは韓国の漬物です。キムチは発酵食品で、おなかの中の悪い菌を減らす効果があります。唐辛子のカプサイシンは辛みがありますが、血の流れを良くする働きがあります。	587 738
3火		ちらし寿司・花巻入りすまし汁 肉団子の野菜あんからめ・手作り鶴岡産甘酒プリン	ごはん・ふ さとう かたくり あまぎ	あぶら	どうふ どりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ほしいたけ ねぎ たまねぎ たけのこ	【ひな祭り献立】 ひな祭りは子供たちの健やかな成長への願いが込められています。給食センターで手作りする甘酒プリンには鶴岡市産の甘酒が入っています。	603 732
4水		ごはん・山東菜と生揚げのみそ汁・磯風サラダ 豚肉のしょうが炒め	ごはん じゃがいも さとう かたくり	ごま ノーエッグマヨ ネーズ あぶら	なまあげ みそ・ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	さんとうさい きゃべつ しょうが たまねぎ	山東菜は渡前地区で栽培されています。中国の山東省が原産の野菜で白菜と同じアブラナ科の仲間です。小さいものは柔らかく生でも食べられ、どんな料理にもよく合います。	649 801
5木		ごはん・もずくの和風スープ・三色そばろ井の具 野菜コロッケ	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら	どうふ ぶたにく いりたまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん	えのきたけ ねぎ しょうが	もずくにはおなかの調子を良くする食物繊維が豊富です。がんやアレルギーを抑えるフコイダンという成分も含まれています。旬は春から夏で、これからおいしい季節です。	601 734
6金		ごはん・えの玉のみそ汁・豚肉野菜炒め さばみそ煮	ごはん かたくり さとう	ごまあぶら	たまご どうふ・みそ ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう★ にんじん★ こまつな★	えのきたけ ねぎ★ たまねぎ★ きゃべつ★	さばの油に含まれるEPAやDHAは神経の伝達や発達に必要な栄養素です。また血液をサラサラにして流れを良くするので病気の予防や健康維持に役立ちます。	558 681
9月		鶴岡産つや姫のごはん・大根と油揚げのみそ汁 コールスローサラダ・ハンバーグきのこソース 味付けのり(園児はゆかりごはん)	つやひめごはん さとう	あぶら	あぶらあげ スマテロみそ どりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん あかしそ	だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり こまつな たまねぎ マッシュルーム	ハンバーグはドイツのハンブルグという町で生まれた料理です。ソースに入っているマッシュルームはきのこ栽培が盛んな舟形町で栽培されたきのこです。	659 819
10火		ごはん・ポークカレー・浅漬け・キッシュ	ごはん じゃがいも カレールー	あぶら・ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★ かぼちゃ	にんにく たまねぎ きゅうり きゃべつ★ ふくじんづけ	キッシュはフランスの家庭料理の一つです。卵、バター、牛乳を使いベーコンや野菜が入っています。	618 759
11水		黒パン・ミネストローネスープ・ポテトサラダ 豆腐と野菜のナゲット(小2個 中3個)	くろパン マカロニ じゃがいも	あぶら ノーエッグマヨ ネーズ	だいや ベーコン ハム・どうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり	ミネストローネスープに入っている大豆は藤島で栽培されました。大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富です。たんぱく質は体を成長させたり筋肉や骨の材料になります。	651 847
12木		カリカリ梅ごはん・沢煮椀・磯辺和え えびしゅうまい(小2個 中3個)・お祝いケーキ	ごはん さとう ごむぎ ケーキ		ぶたにく さかなのすりみ えび	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば ほうれんそう	うめ・ごぼう たけのこ ほしいたけ ねぎ きゃべつ もやし	【卒業・卒園祝い献立】 今日は1人1人、一年の成長を感じながら、卒業と卒園に必要な栄養素をしっかりといただき、卒業と卒園を喜んでお祝いしましょう。	616 739
13金	藤島中	鶴岡産雪若丸のごはん 小松菜とじゃが芋のみそ汁・キムチサラダ いなだの揚げ煮	ゆきわかまるごはん じゃがいも かたくり さとう	ごま・あぶら	スマテロみそ いなだ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	ほしいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり しょうが	いなだは由良沖で獲れた地元産の魚です。大きくなると名前が変わるので出世魚といわれています。いなだは大きくなるとハマチ、ブリと呼び名が変わり、油もつきますますますおいしくなります。	535
16月	い藤島中	ごはん・マーボー豆腐 切り干し大根と小松菜のナムル あじフリッター(小低1個 他2個)	ごはん さとう かたくり	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ・どうふ ハム あじ	ぎゅうにゅう	にら こまつな★ にんじん★	にんにく しょうが メンマ・ねぎ★ きりぼしだいこん きゃべつ★	大根の保存食として考えられたのが切り干し大根です。日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が多くなり、甘味が出るのでおいしくなります。	623
17火	小中学校	ごはん・白菜と生揚げのみそ汁・大根金平 若竹しのだ・りんごゼリー	ごはん さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	なまあげ みそ さつまあげ あぶらあげ どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ほしいたけ ねぎ だいこん たけのこ	若竹信田に傳われている油揚げの原料は大豆です。体を作るもとになる「たんぱく質」や、骨を強くする「カルシウム」が多く含まれています。噛むとじゅわっとあふれ出す汁を味わってください。	
18水	小中学校	菜めし・コーンスープ・チキンマリネサラダ はんぺんチーズフライ	ごはん パンこ	あぶら・ごま	かつおぶし ベーコン どりにく はんぺん	ぎゅうにゅう チーズ	あおな にんじん こまつな	たまねぎ コーン きゃべつ	はんぺんは、白身魚のすり身に卵白などを加えて作る練り物です。空気を含ませて作るため、ふわふわの食感となります。	
19木	小中学校	ごはん・鶏肉とじゃが芋の旨煮 ごぼうのマヨサラダ・いわし梅しょうゆ煮	ごはん じゃがいも さとう	ノーエッグマヨ ネーズ ごま	どりにく まぐろ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たまねぎ ごぼう きゃべつ	いわしには、頭の働きを良くするドコサヘキサエン酸という脂がたっぷり含まれています。また、今日のいわしは骨まで柔らかく、まるごと食べられるのでカルシウムもしっかりとることができます。	
23月	い小中学校	ごはん・チンゲン菜の中華スープ・中華丼の具 鶏唐揚げのレモン風味	ごはん かたくり さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ちくわ どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら・パセリ	たけのこ ほしいたけ ねぎ しょうが たまねぎ レモン	チンゲン菜は代表的な中国野菜で、中国語で「くきの青い葉」という意味があります。栄養的には、カロテン・ビタミンC・カルシウムが豊富な野菜です。	
24火	い小中学校	わかめごはん・白菜とベーコンのスープ マカロニサラダ・ベーコンポテトバーグ	ごはん マカロニ	あぶら	ベーコン ハム	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや じゃがいも	マッシュルーム はくさい きゃべつ	じゃがいもには、リンゴの約5倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいも場合は皮に守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。	
25水	い小中学校	ごはん・なめこ汁・白菜のごまみそ和え さんまのかば焼き	ごはん さとう かたくり	ごま・あぶら	みそ・さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ だいこん ねぎ はくさい	さんまは青魚の仲間です。血液や血管を健康にする油が豊富に含まれています。これは脳の神経の発達にも役立つので成長期の子どものためにはとても良い食材です。	
26木	い小中学校	ごはん・大豆と鶏肉のカレー・根菜の甘酢サラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも カレールー さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	どりにく だいや	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう れんこん	大豆は、お肉に負けないくらい豊富なたんぱく質を含んでいます。筋肉や血を作り、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分、食物繊維もたっぷりです。今日の大豆は藤島産です。	
27金	い小中学校	ごはん・ごぼう汁・米粉めんのサラダ チキンみそカツ	ごはん こめ パスタ パンこ	ノーエッグマヨ ネーズ あぶら	ぶたにく なまあげ ハム どりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう ほしいたけ こんにやく ねぎ きゃべつ コーン	お米から作られた「米粉めん」は、小麦の麺よりももちもちとした弾力があります。野菜のシャキシャキ感と、麺のツルとした食感の違いを楽しんでみてください。	
30月	い小中学校	焼きそば・鶴岡ビーンズサラダ・棒ぎょうざ焼き みかん	ちゅうかめん さとう	あぶら	ぶたにく だいや	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	きゃべつ もやし だだちゃめ みかん	焼きそばは中華麺を肉や野菜などと一緒に炒めて作る料理です。はしを上手に使っておいしく食べましょう。	
31火	い小中学校	ごはん・豚大根汁・野菜のカリカリ梅和え ホキの和風フライ	ごはん	ごま・あぶら	ぶたにく なまあげ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかしそ	だいこん きゅうり きゃべつ うめ	ホキは深海に住む白身魚で、とても身が柔らかいのが特徴です。フライにすることで、身の中の水分が逃げず、ふっくらとした食感を楽しむことができます。	

