

西棟 3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: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 和加リー 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		
		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・◎鶴岡産ミートボールハヤシライス ふくじんづ 福神漬け和え・ほうれん草オムレツ 県産ももゼリー	ごはん さとう こめこ てんぷん	あぶら ハヤシルウ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん★ トマト ほうれん草	もも・たまねぎ マッシュルーム にんにく・きゅうり キャベツ★ だいこん・なす れんこん	674	
								830	
3火	ごはん・のり佃煮・豆入りカレースープ チキンマリネサラダ・かぼちゃコロッケ	ごはん・さとう みずあめ じゃがいも こめこ・こむぎこ パンこ てんぷん	あぶら カレールウ	だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん★ チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ★	650	
								795	
4水	【ひな祭り献立】 ごはん・白玉汁・五目ちらしの具 手作り鶴岡産甘酒プリン	ごはん しらたま さとう あまざけ		とりにく なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんてん だっしふんにゅう	にんじん さやえんどう	ごぼう・ねぎ れんこん たけのこ しいたけ かんぴょう	671	
								813	
5木	小さいレーズンパン・長崎血うどんの具 さうめん 血うどん麺・油淋鶏	パン・さとう てんぷん あげめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ とりにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん★	レーズン キャベツ★ もやし・たまねぎ きくらげ・ねぎ しょうが にんにく	649	
								863	
6金	ごはん・ごぼう汁・小松菜のナムル 由良・鼠ヶ関産たらのチリソース	ごはん てんぷん さとう みずあめ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく なまあげ ハム たら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	ごぼう・ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	603	
								736	
9月	【鶴岡産つや姫給食】 ひじきとわかめのごはん(つや姫)・さつま汁 キムチサラダ・揚げしゅうまい(小2個 中3個)	ごはん さつまいも こむぎこ てんぷん さとう・パンこ こなあめ	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん★	ごぼう・しいたけ★ ねぎ・もやし キャベツ★ きゅうり たまねぎ しょうが	606	
								758	
10火	ごはん・大根のみそ汁・挽き肉の炒り煮 いわしの梅しょうゆ煮	ごはん ふ さとう てんぷん みずあめ		なまあげ みそ ぶたにく たまご いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ ほうれん草	だいこん★ たまねぎ うめ	596	
								745	
11水	【卒業おめでとう献立】だだちゃ豆ごはん 鶴岡産たけのこ入りすまし汁・フレンチサラダ ◎最上鶏フライドチキン・お祝いいちごケーキ	ごはん こめこ さとう みずあめ こむぎこ てんぷん	あぶら	だいず どうにゅう どうふ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だだちやまめ いちご・たけのこ しいたけ・ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	669	
								803	
12木	黒パン・◎かぼちゃシチュー・海草サラダ トマトソースグラタン	くらざとう パン こめこ じゃがいも てんぷん みずあめ	バター	とりにく おから	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こんぶ とさかのり わかめ	かぼちゃ にんじん★ しそ・トマト	たまねぎ とうもろこし きゅうり なす・りんご	631	
								830	
13金	【鶴岡産雪若丸給食】ごはん(雪若丸) 鶴岡産きくらげと米麺のスープ ◎鶴岡産豆のタルタルサラダ ハンバーグマッシュルームソースかけ	ごはん こめこめん じゃがいも さとう てんぷん	あぶら	ぶたにく だいず どうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	きくらげ・ねぎ だだちやまめ キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	651	
								809	
16月	ごはん・肉豆腐 ウインナーと野菜のカレーみそ麩炒め にしん 甘露煮	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく どうふ ウインナー みそ にしん	ぎゅうにゅう	にんじん★ ピーマン	こんにやく ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ	604	
								727	

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおススメです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを食べてエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

