

# 5月献立表

令和8年5月 あつみっこ給食センター

※材料の都合により献立を変更することがあります。

日曜	給食のない学校	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線は、鶴岡市統一メニュー 地産地消ウイーク	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 キロカロリー 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 穀類 炭水化物	6群 油脂 脂肪	1群 肉魚・大豆 たんぱく質	2群 小豆・海草・牛乳 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 ビタミン・食物繊維		
1	金	ゆかりごはん・草笛蓋菜の若竹汁 かつおフライ・山吹和え 小:かしわもち 中:温海の笹巻き	ごはんと でんぶ ごむぎ パンこ 小:あずき 中:もちごめ	あぶら ごま	豆腐 かつお たまご 中:きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ こまつな にんじん	もうそう しょうが きやべつ★	端午の節句の起源は、古代中国です。それが日本に伝わり、平安時代ごろから宮中で行われるようになりました。端午の節句は、男の子の成長を祝う行事として行われてきましたが、現在は「こどもの日」としてお祝いしています。	601 758
7	木	ごはん・大豆と豚肉の炒め煮 笹かまのマヨチーズ焼き(小1、中2) ブロッコリーのサラダ	ごはんと さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごま	ぶたにく だいず さつまあげ ささかま ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが ねぎ きやべつ★ コーン	大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。大豆は豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどの加工食品も多く私たちの生活に欠かせない食材です。	582 764
8	金	ごはん・抹茶入りふりかけ・かきたま汁 あじ開きフライ・温海産みずの山菜五目煮	ごはんと でんぶ さとう ごむぎ パンこ	あぶら	たまご 豆腐 あじ とりく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	ほうれんそう にんじん	ほししいたけ こんにやく たけのこ ふき みず えだまめ	「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で価格も安いという特徴があります。	585 709
11	月	ごはん・たまごとし 和風コロッケ・キムチサラダ・河内晩柑	ごはんと じゃがいも パンこ ごむぎ でんぶ	あぶら ごま	とりく こうやどうふ だいず 豆腐 たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ こんにやく たけのこ ねぎ たまねぎ きやべつ★ きゅうり かわちばんかん	食事をする時によい姿勢で食べていると、食べ物を口に運ぶのみに込めやすく、見た目が美しく、印象もよくなります。左手は食器に添え、両足の裏は床にきちんとつけておきましょう。	625 744
12	火	ごはん・草笛蓋菜のさつき汁 いわしのかば焼き・飛鳥産あらめの煮物	ごはんと でんぶ さとう	あぶら ごま	ぶたにく 豆腐 みそ いわし だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん こまつな	もうそう ごぼう ふき こんにやく ねぎ しょうが	旬の早田蓋菜を使ったさつき汁です。早田蓋菜は、新鮮なものをあつみっこ給食センターに届けていただきますので、あく抜きをしなくてもおいしく調理することができます。	632 778
13	水	ごはん・中華春雨スープ 鶏むね肉のマヨチーズ焼き アスパラとコーンのサラダ	ごはんと はるさめ	ごま マヨネーズ あぶら	ぶたにく とりく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	しょうが ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんじん きやべつ★ コーン	アスパラガスは、若い芽のころをひとつひとつ手で収穫したものです。ヨーロッパなどでは、スタミナをつけたいときに、太陽をあびて育ったビタミン、ミネラルたっぷりのグリーンアスパラガスを食べます。	621 757
14	木	ごはん・鶴岡の郷土料理：早田産蓋菜汁 鼠ヶ関、由良産たらん天ぷら チンゲン菜と切干大根の和え物 ★統一メニュー 藤沢周年 生誕100年記念献立	ごはんと ごむぎ でんぶ	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ たら たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲン菜★	もうそう しいたけ きりぼしだいこん	藤沢周年は、鶴岡市出身の日本を代表する作家です。藤沢さんの作品には鶴岡の郷土料理がたくさん登場します。今日は藤沢さんが大好きだった「もうそう汁」を味わっていただきます。	609 750
15	金	ごはん・肉だんごスープ 庄内豚丼の具 一籠産わらびの和え物 ★統一メニュー	ごはんと パンこ でんぶ さとう	ごま	とりく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ほししいたけ もやし しょうが ねぎ わらび だだちやまめ きやべつ★ きゅうり こんにやく	わらびは、1000年以上も前からわらびと呼ばれています。わらびは、大地からこぶしをつき出した形ではえています。温海の春の味覚を楽しんでください。	590 701
18	月	ごはん・沢煮椀 鼠ヶ関、由良産バショウカジキフライ しょうゆの美とわかめのマヨサラダ	ごはんと パンこ でんぶ さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく 豆腐 バショウカジキ ちくわ しょうゆのみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ ごぼう たけのこ ねぎ きやべつ★ きゅうり	しょうゆの美は、大豆・小麦・米などで作られた発酵食品です。しょうゆやみその代わりに調味料として、使うこともでき、庄内の懐かしい味です。旨味を感じることができるかな？	605 742
19	火	ごはん・玉ねぎのみそ汁・ポテトサラダ 温海産わらびとみずの山菜丼の具	ごはんと さとう じゃがいも でんぶ	あぶら マヨネーズ	豆腐 みそ とりく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲン菜★ にんじん	ほししいたけ たまねぎ きやべつ★ ふき たけのこ わらび こんにやく みず きゅうり	香り立つ春。山にも春のおいがします。昔の人が、いち早く春を感じ喜ぶことのできた山菜。今日は、わらび、ふき、みずの入った山菜丼です。春の味覚を味わってみましょう。	601 742
20	水	ごはん・ごぼう汁 鼠ヶ関、由良産たらんバターソース焼き 温海産みずの油炒め・ヨーグルト	ごはんと ごむぎ さとう	バター ごま あぶら	ぶたにく 豆腐 たら あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ごぼう ねぎ こんにやく みず	日本人のほとんどの世代で、カルシウムをとる量が足りていません。特に骨量が増加する成長期は、栄養バランスのよい食事をし、牛乳・乳製品などからしっかりとカルシウムをとる必要があります。	586 702
21	木	ごはん・小国産にらたま汁 フィレオチキンチーズ焼き 小松菜ちりめんサラダ	ごはんと しょうないふ さとう ごむぎ でんぶ パンこ	あぶら ごま あぶら ごま	なまあげ たまご みそ とりく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな にら	たまねぎ ごぼう ねぎ もやし	みなさんは、給食当番がまわってきた時、給食の配膳がきちんとできていますか？汁物などは、底にお汁の味がたまっているので、よくかき混ぜながら実の量も考えて配りましょう。	589 718
22	金	カレー(ごはん)・ひじきサラダ 河内晩柑	ごはんと じゃがいも ごむぎ	バター ごま あぶら	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん★	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり だだちやまめ かわちばんかん	河内晩柑の発祥地は熊本市河内町で、文旦というみかんの仲間から偶然生まれた品種です。みずみずしささわやかな香りが特長のくだものです。	645 792
25	月	ごはん・切干大根のスープ さばのケチャップソースかけ せんじゃがサラダ	ごはんと さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく 豆腐 さば ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり コーン	食事の時に、最後にごはんだけ残ってしまう人はいませんか？おかずとごはんを交互に食べるときれいに食べられます。そして、口の中でおいしさがひろがりますよ。	587 716
26	火	ごはん・温海産みず入りみそ汁 手作りの鶏つくね・野菜のごまサラダ	ごはんと でんぶ さとう	あぶら ごま	なまあげ みそ 豆腐 とりく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ えのき みず ねぎ しょうが もやし コーン	今日の鶏つくねは、出来上がるまで、いくつもの作業がある、とても手の込んだ料理です。あつみっこ給食センターの調理員さんたちが、心を込めて作ります。	632 768
27	水	広島菜ごはん・生揚げの中華煮 ぎょうざ(小2、中3) 温海産みずのしょうが和え	ごはんと でんぶ さとう ごむぎ	あぶら	ぶたにく だいず なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ひろしま にんじん さいやんげん にら	ほししいたけ たけのこ もやし コーン たまねぎ しょうが きやべつ★ きゅうり みず	エコベジは、限りある資源を大切にすため、取り除いていた人参の皮を使用したりなどし、食品ロスを減らす取り組みです。献立表にエコベジマークがある日に取り組んでいます。	593 745
28	木	ごはん・一籠産わらび入り具だくさん汁 鼠ヶ関、由良産いなだのごまだれ焼き 鶴岡の郷土料理：庄内麩のけんちん煮・河内晩柑	ごはんと じゃがいも さとう しょうないふ	ごま あぶら	ぶたにく みそ いなだ かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	わらび ねぎ こんにやく しょうが きやべつ★ えだまめ かわちばんかん	ごまは昔から「不老長寿の薬」といわれていました。ごまの油には老化防止や血液と血管を健康にする働きがあります。ごまはよくかんで食べたことで栄養を逃さずに摂ることができます。	617 751
29	金	ごはん・じゃが芋とウインナーのスープ 星型オムレツ(小1、中2)・チキンライスの具	ごはんと じゃがいも でんぶ さとう	あぶら バター	ウインナー とりく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	きやべつ★ コーン たまねぎ マッシュルーム	給食で毎日ついてくるものといえば「牛乳」。この牛乳には、骨や歯の材料となる「カルシウム」がたっぷり。毎日牛乳を飲んで、丈夫な骨や歯をつくりましょう。	591 749