



5月 学校給食献立表

令和8年度 藤島ふれあい食センター



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 地産地消ウィーク:18日~22日	材料名と体のほたらき						【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)		体の調子をとどのえるもの (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		
1金	鮭わかめごはん・さつき汁・金平ごぼう おさかなフライ・柏もち(園児はクリームソーダゼリー)	ごはん さとう かしわもち	あぶら・ごま	さけ ぶたにく なまあげ みそ さかなのすりみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいいんげん	たけのこ ふき こんにやく だだちやまめ ねぎ・ごぼう	【こどもの日献立】 5月5日は端午の節句で元々は男の子の成長を祝う行事でした。現在は男女に関係なく、健やかな成長と幸せを願う日となっています。	720 855
7木	ごはん・じゃが芋と庄内麩のみそ汁 庄内豚丼の具・かぼちゃチーズフライ	ごはん じゃがいも しょうないふ さとう かたくり パンこ	あぶら	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな★ にんじん★ かぼちゃ	ねぎ★ にんにく しょうが たまねぎ こんにやく	かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にし、風邪に対する抵抗力を高める効果があります。今月もエコベジの日は食品ロス削減のために取り組んでいきます。	618 783
8金	ごはん・かき玉スープ・キムチサラダ 五目野菜肉団子(小低1個 他2個) 豆乳プリンタルト	ごはん かたくり	ごまあぶら ごま	たまご とうふ とり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほしいたけ もやし きゃべつ きゅうり	きゅうりはカリウムやカルシウムを含み、「むくみ」解消に効果的です。カロテンやビタミンCも含まれています。これから夏に向けて旬を迎えます。	614 699
11月	ごはん・マーボー豆腐・春雨サラダ ぎょうざ(小2個 中3個)	ごはん さとう かたくり はるさめ こむぎ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ・とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく しょうが メンマ・ねぎ もやし きゅうり きゃべつ	春雨は緑豆という豆を原料にしています。もやしも緑豆を原料にしていることが多く、緑豆は私たちの身近にある食材です。	638 810
12火	ごはん・若竹汁・豚肉とれんこんの磯炒め いなだの揚げ煮	ごはん さとう かたくり	あぶら・ごま	とうふ ぶたにく いなだ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	もうそうだけ こんにやく れんこん しょうが	もうそうは、低エネルギーでたんぱく質や食物繊維が豊富な野菜です。全国各地で採れますが、庄内地域の孟宗はやわらかくえぐみが少ないのでおいしいと評判です。	571 700
13水	いなば ごはん・ポークカレー・鶴岡ビーンズサラダ 河内晩柑	ごはん じゃがいも カレー さとう	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★ こまつな★	にんにく たまねぎ だだちやまめ きゃべつ★ かわちばんかん	河内晩柑の発祥は熊本市河内町で、文旦というみかんの仲間から偶然生まれた品種です。今日は愛媛県で減農薬栽培で作られた河内晩柑です。	652 783
14木	わかめごはん・豆腐のキムチスープ ごぼうのマヨサラダ ミートボール(低1個 他2個)	ごはん	ごまあぶら ノーエッグマヨ ネーズ ごま	ぶたにく とうふ・みそ まぐろ とり	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく はくさいキムチ ごぼう きゃべつ たまねぎ	小松菜はカルシウムや鉄分、ビタミン類が豊富で、コレステロールを下げる働きもあります。特にカルシウムの量は多く、野菜の中ではトップクラスです。	606 714
15金	ごはん・にら玉みそ汁・庄内麩のけんちん 鶏肉の唐揚げ	ごはん かたくり しょうないふ さとう	あぶら	とうふ たまご・みそ とり	ぎゅうにゅう	にら にんじん	ねぎ きゃべつ ほしいたけ しょうが にんにく	鶏肉は高たんぱく・低脂肪な食品です。鶏肉の皮や骨の周りに皮膚や、関節、髪、髪になる「コラーゲン」がたっぷり含まれています。	617 754
18月	ごはん・孟宗汁・ぜんまいの炒め煮 いわし梅しょうゆ煮	ごはん さとう	あぶら	なまあげ スマテロみそ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	もうそうだけ しいたけ ぜんまい こんにやく	【藤沢周平生誕100年記念献立】 藤沢周平は、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。	589 723
19火	ごはん・ワントンスープ 小松菜とコーンの炒め物・由良産鱈フライ・ソース	ごはん こむぎ パンこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく ウイナ たら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ほしいたけ もやし・ねぎ きゃべつ コーン	田良沖には様々な魚介類がいて、私たちの食生活を支えています。今日のたらのその一つです。	582 710
20水	いなば ごはん・ポークハヤシ・コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ハヤシルウ	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん★	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゃべつ★ きゅうり	ハヤシライスには玉ねぎや肉をデミグラスソースで煮込んだ料理です。給食ではマッシュルームやじゃがいも等、様々な食材を入れてあります。	632 810
21木	ゆかりごはん・山菜汁・小松菜のチキン和え 牛肉入り和風コロッケ	ごはん じゃがいも	あぶら・ごま	なまあげ スマテロみそ とり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あかし にんじん こまつな	こんにやく たけのこ わらび ぜんまい ほしいたけ ねぎ しゃべつ	山菜はその名の通り、山で採れる野菜です。山形県は山菜が豊富にとれる地域で昔から様々な料理で食べられてきました。	587 709
22金	いなば ごはん・えの玉みそ汁・肉団子の野菜あんからめ 棒ぎょうざ焼き	ごはん かたくり さとう	あぶら	たまご なまあげ みそ とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えのきたけ ねぎ たまねぎ たけのこ	ピーマンは夏が旬の野菜です。太陽の光をたっぷり浴びたピーマンはビタミンCが豊富で、果物より多く含まれています。肌を健康にしたり、ストレスに強い体を作ります。	669 803
25月	ごはん・春雨スープ・ポテトサラダ・ハンバーグ 味付けのり(園児はわかめごはん)	ごはん はるさめ かたくり じゃがいも さとう	ごまあぶら ノーエッグマヨ ネーズ	ぶたにく ハム とり	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん チンゲンサイ	ほしいたけ ねぎ きゅうり たまねぎ	わかめや海苔などの海苔類には、食物せんいやビタミン・ミネラルが多く含まれていて、余分な塩分やコレステロールを体の外に出してくれる働きがあります。	666 820
26火	ごはん・きゃべつと生揚げのみそ汁 アスパラとベーコンのソテー・さんまのかば焼き	ごはん かたくり さとう	あぶら・ごま	なまあげ みそ ベーコン さんま	ぎゅうにゅう	こまつな★ アスパラガス★	きゃべつ★ ねぎ★・コーン	今日のアスパラガスは藤島産です。アスパラガスにはアスパラギン酸という疲れをとる栄養素が豊富です。	622 768
27水	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 春巻き(小1個 中2個)・河内晩柑	ごはん さとう	あぶら	とり きんしたまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	ほしいたけ だいこんづけ かわちばんかん	鶏飯は鹿児島県、奄美地域の郷土料理です。鶴岡市と鹿児島市は兄弟都市として50年以上の歴史があり、今も交流が続いています。	654 876
28木	ごはん・じゃが芋とわかめのみそ汁 キャベツとちくわの辛子あつや厚焼き玉子	ごはん じゃがいも		なまあげ みそ・ちくわ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ きゃべつ コーン	たまごには、ビタミンC以外の栄養素がバランスよく含まれています。卵の黄身に多い、レチンチは老化を防ぎ、脳の若さを保ちます。	536 652
29金	いなば 菜めし・すまし汁・米粉めんのサラダ あじフリッター(小低1個 他2個)	ごはん こめ パスタ	ノーエッグマヨ ネーズ	かつおぶし かまぼこ とうふ・ハム あじフリッター	ぎゅうにゅう わかめ	あおな にんじん	えのきたけ ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	サラダの米粉めんは山形県産のお米を使っています。お米はごはんとして食べるだけでなく、パンやめんなどの加工品でも食べることができます。	633 751

