令和８年度　５月学校給食こんだて表

鶴岡市櫛引学校給食センター

日曜	献立名 牛乳は毎日１本（２００cc）つきます 地産地消ウィーク：18日～22日 下線：統一メニュー	材料名と体のはたらき 熱や力になるもの（きいろ） ５群 穀類 炭水化物	熱や力になるもの（きいろ） ６群 油脂 脂質	体をつくるもの（あか） １群 肉・魚・大豆 たんぱく質	体をつくるもの（あか） ２群 小魚.海草.牛乳 無機質	体の調子をととのえるもの（みどり） ３群 緑黄色野菜 カロテン	体の調子をととのえるもの（みどり） ４群 その他の野菜 ビタミン	ひとくちメモ・れんらく ←このマークがある日は「エコベジの日」 ★マークは「エコベジ食材」	エネルギー 幼児 小学校 中学校
1 金	【こどもの日献立】 ごはん・ほうれん草のスープ あじの塩こうじカレー焼き コロコロポテトサラダ・かしわもち	ごはん かしわもち じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ウインナー とうふ あじ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	かしわもちは、江戸時代に広まった端午の節句の縁起物です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄のシンボルとされ、子どもの健やかな成長と長寿を願って食べられるようになりました。かしわもちはよくかんで食べてください。	658 791
7 木	ごはん・白菜のクリームスープ ハンバーグ きゅうりの梅かつ和え	ごはん こめこ さとう でんぷん じゃがいも みずあめ もちこ	あぶら ごま	ベーコン かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ★ うめ	きゅうりは95%が水分です。カリウムも多くふくまれていて、体内の余分な塩分や水分を排出してくれるのでむくみの解消に効果的です。皮の近くに栄養があるので皮ごと食べるのがおすすめです。	651 805
8 金	ごはん・さつき汁 鶏肉の櫛引りんごソース焼き ごぼうサラダ	ごはん さとう	マヨネーズ	ぶたにく なまあげ みそ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ・ふき こんにゃく だだちゃまめ ねぎ・しょうが りんご・レモン ごぼう・きゅうり	鶏肉にたくさんふくまれているビタミンAには、目や内臓の粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。今日は下味をつけて焼いた鶏肉に、櫛引産のりんごを使ったソースをかけました。	612 746
11 月	庄内豚丼（ごはん・庄内豚丼の具） 大根のみそ汁 チーズフォンデュコロッケ	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ だっしふんにゅう	にんじん	だいこん しょうが たまねぎ こんにゃく	みなさんは今日の朝、朝ごはんを食べてきましたか？朝ごはんを食べないと、イライラしたりぼんやりしたり…勉強したことも頭に入っていきません。毎日朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。	599 746
12 火	ごはん・ポテトあんかけ さばのみりん干し焼き わかめのしょうが和え	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ごま	ぶたにく とりにく さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり はくさい しょうが	わかめなどの海草には食物せんいやビタミン、ミネラルが多くふくまれていて、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。	628 768
13 水	コーン入りビビンバ（ごはん・ビビンバの具） 若竹汁 ほうれん草ぎょうざ（低1こ・他2こ）	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	たけのこ ねぎ しょうが にんにく コーン もやし キャベツ	「雨後のたけのこ」ということわざを聞いたことはありますか？たけのこは雨が降った後に次々と生えてくることから、同じような物事が次々と現れ出ることのたとえとして使われることわざです。	609 723
14 木	ごはん・すき焼き風煮 鶴岡産ほっけフライ・パックソース 切り干し大根のナムル	ごはん さとう パンこ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく はくさい えのきだけ ねぎ・だいこん コーン きゅうり しょうが	切り干し大根は、生の大根を干した保存食です。干すことにより風味が増し、食物せんい、カルシウム、鉄、ビタミン類が豊富になります。	598 741
15 金	ごはん・鶴岡産ベビーリーフ入り卵スープ 豚肉のバジル焼き にんじんサラダ	ごはん でんぷん	あぶら	ベーコン たまご ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ベビーリーフ バジル	にんにく たまねぎ しょうが きゅうり	今日のスープには鶴岡産のベビーリーフが入っています。農薬や化学肥料を使わず、肥料などはすべて地元のものからつくられており安心安全で新鮮です。ベビーリーフは種類が豊富で季節によって5種類くらいずつ使用しています。	607 742
18 月	ポークカレー（麦ごはん・カレー） フレンチサラダ ぶどうゼリー	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう	バター カレールウ あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ★ きゅうり ぶどう	麦には白米に不足しがちなビタミンB1、B2、食物せんいが多くふくまれています。麦は、食べものが不足していた時代には米の代用とされていましたが、今では健康食品として注目されています。	639 771
19 火	ごはん・たまごのうま塩スープ パオズ（低1こ・他2こ） ホイコーロー	ごはん でんぷん さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	たまご ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん パプリカ	もやし ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ★	たまごの黄身には「コリン」という脂質がふくまれています。このコリンは脳の働きをよくしてくれる力があり、記憶力や学習能力のアップにつながるといわれています。たまごはコリンの含有量が多く、吸収のしやすさでも他の食品よりすぐれています。	642 745
20 水	【藤沢周平生誕100年記念献立】 ごはん・鶴岡産もうそう汁 いわしの梅煮 けんちん煮	ごはん みずあめ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ かまぼこ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ キャベツ★ うめ	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しょう。	619 758
21 木	ごはん・キャベツのみそ汁 鶏肉と根菜のつくね 芽ひじきの煮物	ごはん さとう さといも でんぷん		なまあげ みそ ぶたにく だいず ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えのきだけ キャベツ★・ねぎ こんにゃく しいたけ えだまめ ごぼう・たまねぎ れんこん	キャベツには天然の胃腸薬といわれるビタミンUがふくまれています。ビタミンUは別名「キャベジン」といわれています。このほかにもビタミンCが多くふくまれ細胞を若々しく保ってくれる働きがあります。	600 733
22 金	【天神祭り】 ごはん・つみれ汁 鶴岡カレーメンチ だだちゃ豆入り大豆サラダ 鶴岡の縁起菓子：きつねめん（もろこし）	ごはん もろこし さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	つみれ あぶらあげ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ だだちゃまめ きゅうり キャベツ★ たまねぎ	5月25日は天神祭りです。鶴岡には伝統あるお祭りがたくさんあり、さまざまな伝統芸能や文化、食文化があります。今日の給食の「きつねめん」も鶴岡の縁起菓子ですので、どんな由来があるのか調べてみてもおもしろいですよ。今日の給食にはきつねめんの他にも、つみれやメンチカツ、だだちゃ豆など鶴岡市のおいしい食べものがたくさん入っています。	630 741
25 月	ごはん・山形県産里いも入り根菜のかす汁 さわらの塩こうじ焼き 白菜のごま和え	ごはん さといも さとう	ごま	あぶらあげ みそ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん だいこん ねぎ はくさい	さわら（鰆）は漢字で魚へんに春と書き、成長すると1mくらいになる細長い魚です。白身で柔らかく、旬は春と冬の2回あります。ＥＰＡやＤＨＡが豊富で、脳の働きをよくしてくれる効果があります。今日は塩こうじにつけて焼きました。骨に気を付けて食べてください。	593 723
26 火	だだちゃ豆入りタコライス （ごはん・タコライスの具） チーズ入りグリーンサラダ ヨーグルト	ごはん	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん パプリカ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ だだちゃまめ キャベツ★ きゅうり	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させたものです。乳酸菌には、腸の中を健康に保ち、体の免疫機能を高める働きがあります。1日100ｇ～200ｇを目安に、毎日食べることがおすすめです。	591 721
27 水	ごはん・小松菜のみそ汁 鶴岡産たらのレモン風味揚げ ジャーマンポテト	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら バター	なまあげ みそ ベーコン たら	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし ねぎ レモン たまねぎ	小松菜にはカルシウムが多く、ほうれん草の3.5倍にもなります。カルシウムはイライラを防止したり、骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。	589 721
28 木	米粉のハヤシライス（ごはん・ハヤシライス） わかめとちくわのマヨネーズサラダ ミニトマト（低1こ・他2こ）	ごはん じゃがいも	バター ハヤシルウ マヨネーズ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ミニトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ★	米粉は奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきました。最近では細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、めん類なども米粉でつくられるようになりました。	609 745
29 金	ごはん・わかめのみそ汁 鮭メンチカツ ポークケチャップ	ごはん さとう パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく さけ たら	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	みそ汁が広く食べられるようになったのは室町時代のころです。みそと具の組み合わせで栄養素のバランスがとれるのはもちろん、暑くなるこれからの季節、熱中症の予防にもおすすめの料理です。	629 768

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。