

6月 学校給食献立表

令和8年度 あさひ給食センター

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 ●かみかみメニュー 地産地消ウィーク:15日~19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- 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 小魚・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		
1月	ごはん・じゃがいものみそ汁 とり肉のカレー焼き ●揚げちりめん <small>と小松菜</small> のサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル ごま ごまあぶら	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	こまつな にんじん	ねぎ にんにく キャバツ★	6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。給食に毎日登場する牛乳には、丈夫な骨や歯をつくってくれるカルシウムのほかに、たくさんの栄養素が含まれています。	600 717
2火	ごはん・スタミナ丼の具 ほうれん草のたまごスープ 焼ききょうざ <small>(小2, 中3こ)</small> ・河内晩柑	ごはん でんぶん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	たまご とうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	ほししいたけ ねぎ にんにく きゃべつ たまねぎ しょうが はくさい りんご かわちばんかん	今日は、運動をがんばっている人におすすめのスタミナアップメニューになっています。また、デザート <small>の河内晩柑</small> には、ビタミンCやクエン酸が多く、疲労回復効果があります。	672 828
3水	【日本各地のふるさと給食:宮城県】 ごはん・宮城県の郷土料理:はっと汁 わかめの生姜和え・ちくわ <small>の天ぷら</small> <small>(小1, 中2こ)</small>	ごはん すいとん こむぎこ	マヨネーズ あぶら	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし しょうが	今日は、山形県の隣にある「宮城県」のふるさと給食です。はっと汁は、宮城県の登米市で古くから親しまれてきた郷土料理です。由来などを調べてみてはいかがでしょうか。	683 858
4木	ごはん・千切り野菜のスープ ●ビーンズサラダ 鶴岡産たらフライ・パックソース <small>(小2年以上)</small>	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	ごま・あぶら	ベーコン だいず たら	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャバツ★ だだちやまめ きゅうり たまねぎ	6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。固いものをよくかんで食べると、だ液がたくさん出て虫歯を予防してくれたり、ほかに体にもいいことがたくさんあります。	591 707
5金	ごはん・みそワタンスープ 野菜のマスタード炒め 肉団子の甘酢あんかけ <small>(2こ)</small>	ごはん ワタん	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	にんにく もやし しょうが たまねぎ ねぎ きゃべつ★ とうもろこし	給食センターでは限りある資源を大切にするため、人参の皮、キャバツの芯等も使用し、食品ロス削減に努めています。献立表に「エコベジ」マークのある日に実施しています。	609
8月	ごはん・かきたまスープ ●切干大根 <small>のナムル</small> 鶴岡産あじのカレー南蛮	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら ごま・あぶら	とうふ たまご ハム あじ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきだけ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん しょうが たまねぎ	大根の保存食として考えられたのが切干大根です。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がとても多くなります。	609 736
9火	ごはん・豚汁 野菜のおかか和え・信田煮	ごはん じゃがいも		ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし だいこん こんにやく ねぎ キャバツ★	ごぼうには食物せんいが多く、腸内環境をよくし、血液もきれいにしてくれます。生活習慣病予防におすすめの食べ物です。	613 712
10水	ごはん・チンゲン菜のスープ こめ 米粉めんのコールスローサラダ 庄内豚のポークチャップ	ごはん でんぶん こめ こめコパスタ さとう	あぶら	ぶたにく ハム・たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト ピーマン	ほししいたけ はくさい キャバツ★ きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン しょうが にんにく	ぶた肉には、ごはんなどに含まれている炭水化物をエネルギーに変える時に必要なビタミンB1が多く含まれています。運動量が多い人は積極的にとりたい栄養素です。	633 769
11木	ごはん・わかめのみそ汁 庄内麩 <small>のけんちん煮</small> ・鶴岡産平政 <small>の香味焼き</small>	ごはん しょうないふ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ みそ さつまあげ あぶらあげ ひらまさ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな トマト	ねぎ キャバツ★ にんにく しょうが	ヒラマサは、アジ科ブリ属の一種で、ブリやカンパチと共にブリ御三家とよばれ、その中でも味の良さや獲れる数が少ないことなどから高級魚として扱われています。	600 722
12金	【FIFAワールドカップ応援給食】 コッパパン・チリコンカン・コーンクリームスープ チキンナゲット <small>(小2, 中3こ)</small> ・トリプルゼリー	コッパパン こめ さとう こむぎこ	バター あぶら	ぶたにく ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ トマト	たまねぎ とうもろこし にんにく さくらんぼ レモン	トリプルゼリーは、ワールドカップ共同開催の3カ国をイメージしています。チリコンカンは、アメリカ南部テキサス州発祥の郷土料理で、アメリカ合衆国の国民食のひとつになっています。今日は、パンにはさんで食べてみてください。	700 876
15月	ごはん・大根とぶた肉のみそ汁 野菜のかおり和え・鶴岡産わらさ <small>の揚げ煮</small>	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ わらさ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおしそ	だいこん ねぎ きゅうり キャバツ★ しょうが	わらさは出世魚で、庄内では「アオコ」⇒「イナダ」⇒「ワラサ」⇒「ブリ」と成長とともに名前が変わります。頭のはたらきをよくしてくれるDHAがたくさん含まれています。	640
16火	ごはん・コーンたまごスープ ブロッコリーのサラダ・ハンバーグ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	たまご だいず ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	たまねぎ とうもろこし キャバツ★ きゅうり	卵には、ビタミンCと食物せんい以外の栄養素を全て含んでいます。卵黄に含まれるレシチンは、神経の伝達物質にかかわっている働きを高め、記憶力・集中力を強化してくれます。	600
17水	ごはん・三色そばろ丼の具・ごぼう汁 厚揚げ <small>の甘みそがけ</small> ・鶴岡産さくらんぼ <small>(2粒)</small>	ごはん さとう でんぶん		とりにく とうふ たまご あぶらあげ ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが たまねぎ さくらんぼ	山形県は、日本のさくらんぼ生産量で全国1位。今日のさくらんぼは鶴岡産です。さくらんぼには、リンゴ酸やクエン酸が含まれ、疲労回復に役立ちます。	666 810
18木	ごはん・新じゃが <small>のうま煮</small> ほうれん草 <small>のり</small> サラダ・鶴岡産ほっけ <small>のフライ</small>	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ ほっけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さいいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし こんにやく キャバツ★ えのきだけ	ほっけは、漢字で「魚へんに花」と書きます。ほっけの稚魚が群れて、水面に向かって泳ぐ様子が、花のようにみえるからと言われています。	619 750
19金	ごはん・チンゲン菜のみそ汁 ●塩きんぴら・とり肉 <small>の照り焼き</small>	ごはん さとう	あぶら ごま	とうふ みそ あぶらあげ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	ねぎ ごぼう こんにやく しょうが	「食」は生きる上での基本です。平成17年6月に「食育基本法」が制定され、6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」になっています。	600 718
22月	ごはん・じゃが芋のみそ汁・豚肉 <small>の生姜焼き</small> ツナとほうれん草のごま和え	ごはん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく まくろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	とうもろこし ねぎ にんにく キャバツ★ しょうが もやし	ほうれん草には貧血に効果がある鉄や、皮膚の粘膜を強くするためのカロテンが豊富です。鉄には動物性たんぱく質、カロテンには油を組み合わせると吸収がよくなります。	601 716
23火	ごはん・のりたま・野菜とウインナーのスー とり肉のプロバンス風煮・ベーコンポテトバーグ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう パンこ じゃがいも	ごま あぶら バター	だいず まくろ たまご ウインナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり チーズ	まっちゃん にんじん パセリ トマト パプリカ	たまねぎ キャバツ★ にんにく	手には目に見えない細菌がたくさんついています。水ですとぬらしただけの手洗いでは、細菌が増えています。食事の前には、せっけんを泡立て、丁寧に手を洗いましょう。	645 781
24水	ごはん・●ポークと大豆のカレー 浅漬・プレーンオムレツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら カレールー ごま	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト あおしそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャバツ★ きゅうり だいこん さす れんこん	みなさんは、毎日の食事のときに食べ物をよくかんで食べていますか? 今月はかみこたえのあるものを献立に多く取り入れています。よくかみながら味わって食べてみてください。	681 853
25木	ごはん・●朝日産みずのみそ汁 野菜と塩昆布 <small>の和え物</small> ・ほきのレモン風味	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	とうふ あぶらあげ みそ ほき	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	みず キャバツ★ もやし レモン	今日は朝日産の赤みずのみそ汁にしました。赤みずの正式な名前は「ウワバミソウ」と言います。同じ仲間の青みずの正式な名前は「ヤマトキホコリ」と言います。	607 732
26金	【朝日中学校希望献立】 ごはん・コーンと卵の中華スープ キムチサラダ・とり肉 <small>の唐揚げ</small> ・お米のムース	ごはん でんぶん さとう こめ こ	ごま あぶら	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし もやし キャバツ★ きゅうり にんにく しょうが	今日は朝日中学校の希望献立です。どれも投票上位の献立になっています。特に、お米のムースはどの学年も大人気でした。みんなの大好物が詰め込まれた給食をぜひ味わって食べてください。	706 822
29月	ごはん・小松菜と庄内麩のみそ汁・すき昆布煮 鶴岡産ばしょうかじきのごま焼き・ヨーグルト	ごはん ふ さとう	あぶら ごま	とうふ みそ かじき ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	こまつな にんじん	ねぎ こんにやく しょうが	バショウカジキは、全長3.3メートルに達することもある大型の回遊魚です。「バショウカジキ」の名まえは、大きな背びれが芭蕉という植物の葉を思わせることに由来しています。	632 747
30火	ミニコッパパン 中:りんごジャム 冷やし中華・鶴岡メンチカツ (鶴岡産ゆきちからの中華麺・具・たれ)	コッパパン ちゅうかめん でんぶん さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ レモン かき りんご	今年も冷やし中華は、鶴岡産小麦「ゆきちから」100%で作っていただきました。地元産の小麦の香りと歯ごたえを味わいながら食べてみてください。	625 891