

6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:15日~19日	材料名と体ののはたらき						【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 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)		体の調子をどとのえるもの (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		
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
1月	藤島小 ごはん・じゃが芋とほうれん草のみそ汁 磯風サラダ・由良産たらフライ・ソース	ごはん じゃがいも パンこ	ごまあぶら あぶら	あぶらあげ みそ・ちくわ たら	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	きゅうり きゃべつ	6月は食育月間です。今月は食の大切さを見直し、より良い食生活について考えてみましょう。食事の買い物や準備など、手伝いを一緒にすることも食育の一つです。	581 708
2火	ごはん・みそわんたんスープ・香味和え ミートボール(低1個 他2個)・ヨーグルト	ごはん こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう★ にんじん★	ほししいたけ たけのこ もやし にんにく ねぎ★ きゃべつ★ たまねぎ	エコベジは限りある資源を大切にするため、今まで取り除いていた入参の皮やキャベツの芯も使用し、食品ロスを減らす取り組みです。(エコベジ食材は★マークがついています。)	610 737
3水	ごはん・ポテトあんかけ わかめ入り変わりびたし・いわしのオレンジ煮	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま	とりにく ぶたにく まぐろ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゃべつ えのきたけ	いわしは古くから私たち日本人の食生活を支えてきた魚です。小さいものは「ちりめんじゃこ」や「しらす」と呼びます。煮て干したものは「干ししらす」としてだしをとる材料になります。	588 721
4木	わかめごはん・にら玉スープ 切干し大根のナムル ぎょうざ(小2個 中3個)	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	たまご とうふ・ハム ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり しょうが しょうが にんにく	毎年6月4日~10日は歯と口の健康週間です。健康な歯と歯茎は様々な病気を予防します。子供のころから歯磨きやよく噛んで食べるなど、良い習慣を身につけましょう。	553 701
5金	ごはん・じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 アスパラとベーコンのソテー 豚肉と大豆の揚げ煮	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら・ごま	みそ ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	アスパラガス	たまねぎ きゃべつ コーン しょうが	揚げ煮の大豆は藤島産です。大粒で甘みがあって食べ応えがあります。大豆は畑の肉と言われるほどたんぱく質が豊富で、私たちの体を作る材料になります。	626 773
8月	小学校 カリカリ梅ごはん・豚肉ともやしの中華スープ 鶴岡ビーンズサラダ・春巻き(小1個 中2個)	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめ ほししいたけ もやし・ねぎ だちやまめ きゃべつ	6月は梅雨の季節というように梅の実の収穫の季節です。梅干しのすっぱい味の素はクエン酸で、疲れをとったり、食欲を出す働きがあります。	809
9火	ごはん・小松菜と生揚げのみそ汁・キムチサラダ 豚肉のしょうが炒め・河内晩柑	ごはん さとう かたくりこ	ごま・あぶら	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ きゃべつ きゅうり しょうが たまねぎ かわちばんかん	河内晩柑は熊本産です。和製グレープフルーツとも呼ばれています。みかんの2倍のビタミンCが含まれ、美肌や老化防止、病気の予防に役立ちます。	648 778
10水	コッペパン・ブルーベリージャム 野菜たっぷりカレースープ アスパラとツナのサラダ・トマトグラタン	コッペパン ブルーベリージャム 野菜たっぷり カレーウ じゃがいも	あぶら	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん★ パセリ アスパラガス★	たまねぎ きゃべつ★ きゅうり 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に効く成分が含まれています。穂先に多いルチンは血管を丈夫にします。	588 744
11木	ごはん・山菜汁・ベビーリーフとマカロニのソテー 鶏肉の梅焼き	ごはん マカロニ さとう	あぶら	なまあげ みそ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ベビーリーフ	こんにやく たけのこ わらび ぜんまい ほししいたけ ねぎ きゃべつ うめ	わらびやぜんまいは山菜の仲間です。どちらでも成長して大きくなる前の若くて柔らかい葉や茎をいただきます。山形県は山菜の産地も量も豊富で、様々な山菜料理があります。	614 752
12金	ごはん・じゃが芋と生揚げのみそ汁 根菜の甘酢和え・さばのみそ煮	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	なまあげ みそ・さば	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ・ごぼう れんこん	れんこんは野菜には珍しく、ビタミンB1とビタミンB2が含まれており、貧血予防に役立ちます。他にも肌を美しくしたり、健康にするビタミンCやミネラルも豊富です。	587 717
15月	中学校 ごはん・もずくのみそ汁 小松菜ときゃべつのソテー・ハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	なまあげ スマチロみそ ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん★ こまつな★	ねぎ★ たまねぎ きゃべつ★	地産地消ウィークのみそは庄内スマートテロワールののみそを使っています。庄内地域の中で食糧生産と加工、消費が循環する仕組みです。100%庄内産の大豆とお米で作られています。	610
16火	中学校 ごはん・卵とわかめの中華スープ・中華丼の具 ショウロンボウ(小低1個 他2個)	ごはん かたくりこ こむぎこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	たまご とうふ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ほししいたけ ねぎ しょうが たけのこ はくさい	にはら春から夏が旬の薬草として古くから食べられてきた野菜です。血液の流れを良くしたり、胃腸の働きを助けます。風邪の予防や回復に役立ちます。	596
17水	ミニかぼちゃパン 園児無 冷やし中華(鶴岡産小麦の中華めん)・鶏つくね	かぼちゃパン スマチロちゅうか めん	ごまあぶら	きんしたまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	冷やし中華のめんは鶴岡産ゆきちからという品種の小麦粉で作られた庄内スマートテロワールの麺です。庄内スマートテロワールは生産、加工、消費を庄内地域で循環させる取り組みです。	542 662
18木	ごはん・ポークカレー・イタリアンサラダ さくらんぼ(園児はさくらんぼゼリー)	ごはん じゃがいも カレーウ	あぶら イタリアンド レッシング	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ベビーリーフ	にんにく たまねぎ すりおろしりんご だいこん きゅうり さくらんぼ	今日のさくらんぼは県産産です。山形県のさくらんぼの生産量は全国1位です。さくらんぼは育てるのにとても手間がかかり、高級なことから「果樹園の宝石」と言われています。	589 723
19金	ごはん・豚汁・磯辺和え・由良産たらの甘酢だれ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく なまあげ スマチロみそ たら	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ きゃべつ もやし	明後日の夏至は一年の中で最も昼間が長い日です。夏至の日には厄除けと健康を願い、しょうぶ湯に入ったり、しょうぶ枕で寝る風習が古くからあります。	593 727
22月	ごはん・実だくさん汁・野菜のごま和え 五目野菜肉団子(小低1個 他2個)	ごはん じゃがいも さとう	ごま ねりごま	ぶたにく なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにやく ねぎ きゃべつ もやし	ごぼう古くから親しまれている野菜です。ごぼうは食物繊維が多く、大腸がんを予防したり、とりすぎたコレステロールを体の外に出す働きがあります。	635 751
23火	ごはん・じゃが芋とわかめのみそ汁・切干大根煮 チキンみそカツ	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら	なまあげ みそ つまあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	給食の葱は一年を通して藤島産です。ねぎの香りは硫化アリルで、血液の流れを良くします。緑色の濃い部分はカロテンが多く、白い部分にはビタミンCが多く含まれています。	607 742
24水	ナン・キーマカレー・フレンチサラダ・河内晩柑	ナン じゃがいも カレーウ さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ すりおろしりんご ズッキーニ きゅうり きゃべつ かわちばんかん	カレーに入っているズッキーニは藤島産です。南アメリカ原産で、形はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。カリウムが豊富でとりすぎた塩分を体の外に出す働きがあります。	658 827
25木	菜めし・ごぼう汁・ゆかり和え 笹かまぼこの磯香揚げ(小1個 中2個)	ごはん こむぎこ	ごま・あぶら	かつおぶし ぶたにく なまあげ さきかまぼこ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	あおな にんじん★ あかしそ	ごぼう★ ほししいたけ こんにやく ねぎ★ きゅうり きゃべつ★ うめ	笹かまぼこは山形県のお隣、宮城県の特産品です。宮城県には大きな漁港があり、たくさんのお魚が一年中水揚げされます。その新鮮な魚を使った蒲鉾です。	548 710
26金	ごはん・春雨スープ・ピビンバ 肉しゅうまい(小2個 中3個)	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ いりたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし	ピビンバ朝鮮語で混ぜごはんという意味です。韓国料理の一つで、野菜やぜんまいで作ったナムルやキムチ、肉をごはんと混ぜて食べます。	575 719
29月	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具・鮭メンチカツ	ごはん さとう パンこ	あぶら	とりにく きんしたまご さけ さかなのすりみ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	ほししいたけ だいこんづけ たまねぎ	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。	595 728
30火	ごはん・みそけんちん汁・野菜の塩昆布和え 豚肉のマヨネーズ炒め・はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ゼリー	あぶら・ごま ごまあぶら ノーエッグマヨ ネーズ	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん★	ごぼう★ だいこん★ こんにやく★ ねぎ★ きゅうり きゃべつ★ にんにく たまねぎ	給食の豚肉は山形県内産や庄内産の豚肉を使っています。特に庄内は豚肉の生産も盛んで、品質が良いことで知られています。豚肉に多いビタミンB1は疲労回復に役立ちます。	681 812

