



令和4年度 5月

学校給食こんだて予定表

鶴岡市あさひ給食センター

こんだて名	材料名と体のはたらき						熱量 +カロリー 小学校 中学校		
	きいろの食品 熱や力のもとになる		あかの食品 血や肉、骨を作る		みどりの食品 体の調子をととのえる				
	5群	6群	1群	2群	3群	4群			
穀類・いも類 砂糖類	油脂類・種実類 脂肪の多い食品	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 こんにやく等				
牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 16日~20日 地産地消ウィーク ※都合により献立・食材を変更する場合があります。									
2月	キムタクごはん・豆腐のみそ汁 野菜のピーナッツ和え 肉団子しょうゆあんかけ(小2・中3個)	ごはん さとう ごめこ でんぱん こむぎこ	ごま ピーナッツ あぶら	がたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい・ねぎ たまねぎ りんご・にんにく しょうが・キャベツ だいこん・もやし	キャベツには骨を強くするビタミンKや、胃と十二指腸を守る キャベジン(ビタミンU)が含まれています。また、ミネラルも含 まれており消化・吸収をよくしてくれます。	657 843
3日 憲法記念日 4日 みどりの日 5日 こどもの日									
6月	ごはん・わかめの中華スープ・ビビンバ丼の具 きのこシウマイ(低1・他2個) アセロラゼリー	ごはん さとう でんぱん こむぎこ	ごま あぶら	とうふ がたにく みそ たまご	牛乳 わかめ かんてん	にんじん こまつな	ほししいたけ たけのこ・もやし ねぎ・しょうが にんにく・ぜんまい たまねぎ・アセロラ がなしめじ・レモン	わかめなどの海藻類には、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。	639 768
9月	【こどもの日献立】 たけのこごはん・貝柱のすまし汁 ごぼうとツナのごまマヨサラダ はんぺんチーズフライ・日向夏ゼリー	ごはん さとう ごめこ でんぱん	あぶら ごま マヨネーズ	とうふ はたて まぐろ とり あぶらあげ はんぺん	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ・ごぼう きゅうり たけのこ ひゅうがなつ レモン	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。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。	641 778
10月	「鶴岡市統一メニュー」孟宗汁 ごはん・孟宗汁・中華風サラダ 由良産わらさの揚げ煮	ごはん さとう でんぱん	あぶら ごま	がたにく みそ なまあげ わらさ	牛乳	こまつな にんじん	もうそう しいたけ もやし きゅうり しょうが	もうそう汁は、鶴岡の郷土料理です。もうそうは、低カロリー でたんぱく質や食物せんい、ビタミン類などを豊富に含んでい ます。	677 860
11月	メロンパン・チキンヌードルスープ ビーンズサラダ・ほうれん草オムレツ	パン ごめこめん さとう でんぱん こむぎこ	あぶら	たまご だいず とり	牛乳	にんじん ほうれんそう	セロリ・レモン たまねぎ きゅうり だだちゃまめ キャベツ	にんじんに含まれるベータカロテンは、がんを予防する働きが あります。皮のすぐ下に多く含まれているので、皮は薄くむい て食べましょう。油と一緒にとると吸収率がアップします。	668 794
12月	ひじきごはん・なら玉みそ汁 野菜のごま和え・焼き餃子(小2・中3個)	ごはん でんぱん さとう こむぎこ	あぶら ごま	たまご とうふ・みそ かつおがし がたにく だいず	牛乳 ひじき ちりめん	ほうれんそう にんじん ひろしまな きょうな だいこんぼ	えのきだけ キャベツ もやし たまねぎ しょうが	にらはユリ科でねぎの一種。ビタミンA・B群・Eが豊富で、体を 温めて風邪を予防します。	628 803
13月	ごはん・ポテトあんかけ・磯風サラダ 白身魚レモンフライ・ふりかけ	ごはん じゃがいも でんぱん さとう こむぎこ	あぶら ごま	がたにく とり ちくわ・ホキ だいず まぐろがし たまご	牛乳 のり わかめ あおのり	にんじん パセリ	グリーンピース キャベツ きゅうり レモン いんげんまめ	じゃがいもには、チロシナーゼという酵素が含まれています。 血のながれをよくする働きがあり、体をあたためてくれます。	683 851
16月	ごはん・マーボー豆腐・もやしのパンサンスー いかナゲット(低1・他2個)	ごはん さとう でんぱん こむぎこ	あぶら ごま	がたにく みそ とうふ たまご いか たら	牛乳	トマト にら こまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ もやし きゅうり	豚肉に多いビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時や疲 れている時、ストレスを感じている時に働きます。	634 777
17月	ゆかりごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁 ほうれん草とうるいのおひたし 由良産サメのカレーフライ・河内晩柑 ※果物の皮は、入っていた容器に入れて返してください。	ごはん じゃがいも ごめこ でんぱん さとう	あぶら	なまあげ みそ サメ だいず	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん あかしそ	ねぎ うるい キャベツ しょうが かわちばんかん	日本周辺の海には、約120種のサメ類が生息しています。今 白のアブラツノサメは、昔から庄内沖でもとれていて、味が良 くやわらかい身が特徴で、みそ漬や煮魚としても食べられて います。	618 757
18月	県産米粉パン・パンプキンシチュー コールスローサラダ・鶏肉の香草焼き	ごめこパン ごめこ さとう	あぶら ラード	ベーコン ハム たまご とり	牛乳 なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく・レモン	かぼちゃに含まれるカロテンは肌や粘膜を守り、抵抗力をつ ける働きもあるので、風邪の予防にとっても効果的です。	646 816
19月	ごはん・さつき汁・小松菜とコーンのナムル さば昆布醤油干し焼き	ごはん さとう	あぶら ごま	がたにく なまあげ みそ さば	牛乳	にんじん こまつな トマト	たけのこ かき・こんにやく だだちゃまめ ねぎ・もやし とうもろこし にんにく・しょうが	さばのあぶらは、血をサラサラにしたり、脳の働きをよくしてく れたい働きがあります。また、体の成長に大切なビタミンB2やビタミ ンDが多く含まれています。	641 799
20月	ごはん・小松菜のみそ汁 焼肉丼の具・かぼちゃチーズフライ	ごはん さとう でんぱん こむぎこ ごめこ	あぶら ごま マーガリン	なまあげ みそ がたにく	牛乳 チーズ	こまつな にんじん にら かぼちゃ	えのきだけ にんにく ごぼう たまねぎ	小松菜はカルシウムや鉄、ビタミンが豊富で、コレステロール を下げるクロロフィルも含まれています。特にカルシウムの量 は、野菜の中ではトップクラスです。	669 862
23月	ごはん・肉包みワンタンスープ 五目きんぴら・厚焼き玉子・わかめふりかけ	ごはん ごめこ でんぱん さとう	あぶら ごま	とり がたにく たまご あぶらあげ みそ だいず	牛乳 わかめ あおのり	にんじん にら	ほししいたけ もやし・ねぎ こんにやく ごぼう・しょうが たまねぎ	たまごには、ビタミンC以外の栄養素がほとんど含まれていま す。卵黄に含まれているレシチンが老化を防ぎ、脳の若さを 保つてくれます。	621 755
24月	ごはん・わらびのみそ汁・キムチサラダ メンチカツ・バックソース・河内晩柑 ※果物の皮は、入っていた容器に入れて下さい。	ごはん じゃがいも さとう ごめこ でんぱん	ごま あぶら	なまあげ みそ がたにく とり だいず たまご	牛乳	にんじん トマト	わらび・もやし キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ しょうが 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。みずみずしい果汁とさわやか な香りが特長です。	636 820
25月	菜めし・沢煮碗・ポテトサラダ 魚ザのギョウザ(低1・他2個)	ごはん さとう でんぱん じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ	とり ハム まだい かつおがし	牛乳 チーズ	にんじん みつば ひろしまな きょうな だいこんぼ はねぎ	ごぼう たけのこ・ねぎ ほししいたけ キャベツ・しょうが きゅうり・にんにく とうもろこし	しいたけは、椎の木に多く育つところから「椎茸」と名付けられ ました。食物せんいが多く、血液中のコレステロールを下げる 働きがあります。給食の干しいたけは、すべて鶴岡産です。	649 780
26月	ごはん・チキンカレー・浅漬け 豆腐と野菜のナゲット(低1・他2個)	ごはん じゃがいも さとう でんぱん こむぎこ	あぶら カレールー ごま	とり とうふ さかなすりみ とうりゅう だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト しそのみ	たまねぎ・キャベツ しょうが・にんにく りんご・えだまめ だいこん・きゅうり なす・れんこん とうもろこし	給食のカレーには、3種類のカレールー・にんにく・生姜・チー ズ・ウスターソース・トマトケチャップ・りんごが入ります。中 学校のカレーには、カレーペーストを入れて「辛さ」を出してい ます。	707 866
27月	ごはん・具だくさんみそ汁・さんまの梅煮 小松菜とウインナーのソテー	ごはん じゃがいも さとう でんぱん	あぶら	がたにく なまあげ みそ ウインナー さんま	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・ねぎ こんにやく とうもろこし キャベツ うめ	さんまは「薬の魚」といわれるほど、栄養豊かな食品です。血 をサラサラにしたり、脳が活発に働くようにしてくれます。	641 776
30月	ごはん・たけのことふきの煮物 春雨サラダ・鶏肉の磯風味揚げ(小2・中3個)	ごはん さとう はるさめ でんぱん こむぎこ	あぶら ごま	がたにく あぶらあげ ハム とり たまご	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	こんにやく たけのこ ほししいたけ かき・もやし きゅうり しょうが	ふきは春を代表する日本各地にある山菜です。ふき独特のほ ろ苦味の成分は、私たちの体から余分なものを取り除いて くれます。	649 848
31月	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 山形県産牛肉コロケ・バックソース ヨーグルト	ごはん さとう でんぱん じゃがいも こむぎこ	あぶら	とり たまご きゅうり	牛乳 ヨーグルト	はねぎ にんじん	だいこん たまねぎ ほししいたけ	今日は鶴岡市と兄弟都市になっている鹿児島市の郷土料理 「鶏飯」です。ごはんは鶏飯の具とスープをかけて食べてくだ さい。	657 777