令和6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 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		ひとくちメモ れんらく	熱量
	牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 **20日～24日　地産地消ウィーク** **鶴岡市統一メニュー：もうそう汁・庄内麩のけんちん煮** ※都合により献立・食材を変更する場合があります。	5群 穀類・いも類 砂糖類 炭水化物	6群 油脂類・種実類 脂肪の多い食品 脂肪	1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 海草・小魚類 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 淡色野菜・果物 こんにゃく等 ビタミンC・食物繊維		キロカロリー 小学校 中学校
1 水	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁 ビビンバの具・パリパリ春巻	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	とうふ・みそ ぶたにく たまご だいず	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ・たけのこ たまねぎ・キャベツ ぜんまい・もやし しょうが・にんにく しいたけ	カルシウムの99%は骨や歯に、残りの1%は血液に含まれています。牛乳・乳製品の他に、小魚・豆腐・緑黄色野菜にも多くふくまれています。	646 758
2 木	【こどもの日献立】 七色野菜ごはん・さつき汁・ごぼうサラダ ハンバーグ・こどもの日ゼリー	ごはん・さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	なまあげ・みそ ぶたにく とりにく まぐろ かつおぶし だいず	牛乳	ひろしまな きょうな だいこんぱ にんじん こまつな かぼちゃ・トマト ほうれんそう	ねぎ・たけのこ・ふき こんにゃく・ごぼう たまねぎ・うめ きゅうり・とうもろこし だだちゃまめ ひゅうがなつ	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が、現在は「こどもの日」としてお祝いしています。	660 775
7 火	ごはん・チンゲン菜のみそ汁・焼肉丼の具 県産紅大豆入りコロッケ・パックソース ※1年生には、ソースをかけてお届けします。	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	あぶらあげ とうふ・みそ ぶたにく べにだいず	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく ごぼう たまねぎ	紅大豆は、置賜地域にある川西町で昔から栽培されている赤い色の大豆です。赤い色は「アントシアニン」で、ブルーベリーやぶどうに含まれる色素と同じです。	699 821
8 水	コッペパン・コーンシチュー・イタリアンサラダ 鶏肉の香味焼き・ブルーベリージャム	パン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ラード	ベーコン ハム とりにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ・トマト パプリカ	たまねぎ・キャベツ きゅうり・レモン とうもろこし しょうが・にんにく ブルーベリー	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。	642 805
9 木	ゆかりごはん・ポテトあんかけ・磯風サラダ いかフリッター(低1・他2個)	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ こめこ じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく ちくわ いか	牛乳 わかめ おきあみ アオサ	にんじん こまつな あかしそ	もやし きゅうり グリンピース	豚肉に多いビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に必要で、疲れている時やストレスを感じている時にも働く大切なビタミンです。	646 777
10 金	ごはん・**もうそう汁**・中華サラダ 鶴岡産いなだの揚げ煮	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	なまあげ・ハム ぶたにく いなだ・みそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ・キャベツ きゅうり・しょうが しいたけ	もうそう汁は、鶴岡の郷土料理です。今が旬のもうそうは、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。	661 822
13 月	ごはん・マーボー豆腐・もやしのバンサンスー 県産皮ごとれんこんシュウマイ	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	とうふ・みそ ぶたにく たまご・だいず とりにく	牛乳	にんじん こまつな にら トマト	ねぎ・たけのこ たまねぎ・れんこん きゅうり・もやし しょうが・にんにく	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。	626 751
14 火	ごはん・いももち汁・鶴岡産サメのカレーフライ 鶴岡産うるいとほうれん草のおひたし・梅ふりかけ	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	なまあげ とりにく サメ・だいず かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ・ごぼう キャベツ・うるい しょうが・うめ ほししいたけ	うるいは、湿気のあるところに自生している山菜。出てきたばかりの柔らかい新芽や葉を食べます。シャキシャキとした歯ごたえと、少しの苦み、特有のヌメリがあります。	610 754
15 水	かおりごはん・沢煮椀・ツナサラダ キャベツメンチカツ	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ	あぶら マヨネーズ	とりにく まぐろ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな みつば あおしそ	ねぎ・たけのこ ごぼう ほししいたけ きゅうり・キャベツ	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。	620 820
16 木	ごはん・みそけんちん汁・キムチサラダ さばのカレー風味焼き・河内晩柑 ※果物の皮は、容器に入れてください。	ごはん・さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	なまあげ みそ・さば ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな トマト	ねぎ・ごぼう キャベツ・もやし しょうが・にんにく 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。	651 763
17 金	ごはん・わかめの中華スープ・切干大根のナムル 鶏肉のごまみそ焼き・はちみつレモンゼリー	ごはん・さとう でんぷん はちみつ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく ハム・みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ・たけのこ きりぼしだいこん きゅうり・レモン しょうが・にんにく ほししいたけ	わかめなどの海草類には、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。	638 756
20 **月**	ごはん・山菜汁・野菜のごまおかか和え 鶏肉のから揚げ・のり佃煮	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく かつおぶし とりにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たけのこ わらび ほししいたけ キャベツ・もやし しょうが・にんにく	山形県は、山菜の宝庫。わらびは、日本一の生産量を誇ります。収穫の時期は5月～7月。給食では、旬菜倶楽部さんの朝日産のわらびを使っています。	622 753
21 **火**	ごはん・肉包みワンタンスープ・五目きんぴら ほうれん草オムレツ・河内晩柑 ※果物の皮は、容器に入れてください。	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ・たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん にら ほうれんそう さやいんげん	ねぎ・こんにゃく ごぼう・たまねぎ しょうが・もやし ほししいたけ かわちばんかん	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。給食の干ししいたけは、すべて鶴岡産です。	612 772
22 **水**	山形米パン・チキンヌードルスープ・ポテトサラダ ロングウインナー(5年～ケチャップ＆マスタード) コーヒー牛乳の素	こめこパン こめこめん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	セロリ・たまねぎ きゅうり・レモン とうもろこし	去年の山形米パンは米粉80%でしたが、今年は米粉を85%に増量しています。もちもちの「山形米パン」をよくかんで、お米の甘みを感じてみて下さいね。	645 791
23 **木**	ごはん・にら玉みそ汁・**庄内麩のけんちん煮** 鶴岡産鮭のキムチ風味揚げ	ごはん・さとう でんぷん しょうないふ	あぶら	たまご・とうふ みそ・さけ ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな にら・トマト	えのきだけ キャベツ しょうが にんにく	庄内麩は、全国でもめずらしい板状の麩です。その形状は、北前船での交易が盛んだった昔、船に積みやすいように板状になったと言われています。	612 754
24 **金**	ごはん・ポークカレー・浅漬け 豆腐と野菜のナゲット(低1・他2個)	ごはん・さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま カレールー	だいず とうふ ぶたにく さかなすりみ	牛乳 チーズ	にんじん しそのみ トマト	たまねぎ・キャベツ きゅうり・だいこん なす・れんこん しょうが・にんにく えだまめ・りんご 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。中学生には、カレーペーストを加えて「辛さ」を出しています。	712 859
27 月	キムタクごはん・じゃがいもとわかめのみそ汁 野菜のごま和え・五目卵焼き	ごはん・さとう じゃがいも	あぶら ごま	なまあげ たまご みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ・はくさい たまねぎ・りんご にんにく・しょうが だいこん・ねぎ・もやし ほししいたけ	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、脳の若さを保ってくれます。	679 819
28 火	ごはん・たけのこと豚肉のうま煮 春雨サラダ・魚ザのぎょうざ(低1・他2個)	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	なまあげ ぶたにく ハム まだい	牛乳	にんじん こまつな はねぎ	こんにゃく キャベツ・たけのこ しょうが・にんにく	今日は、みなさんの先輩たちが考案した「魚ザのぎょうざ」です。鶴岡のマダイを使って佐藤鮮魚店さんに作っていただき、給食センターで揚げ餃子にしました。	650 760
29 水	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 かぼちゃのチーズフライ・ヨーグルト	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ こめこ	あぶら マーガリン	とりにく たまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん はねぎ かぼちゃ	ほししいたけ だいこん	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。具に入っている「つぼ漬け」は、鹿児島県産です。ごはんに鶏飯の具とスープをかけて食べてください。	642 800
30 木	わかめごはん・えの玉みそ汁 米粉めんのコールスローサラダ ほうれん草入り丸餃子(低1・他2個)	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ こめこめん	あぶら ごま	たまご・とうふ みそ・ぶたにく ハム・だいず とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	えのきだけ こんにゃく キャベツ・きゅうり しょうが・レモン とうもろこし	えのきだけは、炭水化物・脂質・たんぱく質をエネルギーに変えるためのビタミンB群を多く含み、おなかをきれいにしてくれる食物せんいが豊富です。	649 771
31 金	ごはん・チンゲン菜と春雨のスープ 切干大根とだだちゃ豆のツナサラダ 青じそ入り鶏つくねの醤油あんかけ みかんゼリー	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	マヨネーズ ごま	ぶたにく まぐろ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな チンゲンサイ あおしそ	ねぎ・もやし だだちゃまめ ほししいたけ たまねぎ きりぼしだいこん みかん	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。	655 769

令和6年度　4月　学校給食こんだて表

鶴岡市あさひ給食センター

牛乳は毎日1本(200cc)つきます。
15日～19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。

		こんだて名	材料名と体のはたらき きいろのなかま 熱や力のもとになる 5群 穀類・いも類 砂糖類 炭水化物	6群 油脂類・種実類 脂肪の多い食品 脂質	あかのなかま 血や肉、骨を作る 1群 魚・肉・卵 大豆 大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 海草・小魚類 無機質	みどりのなかま 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 淡色野菜・果物 こんにゃく等 ビタミンC 食物繊維	れんらく ひとくちメモ	熱量 キロカロリー 小学校	熱量 キロカロリー 中学校
10 水	あさひ小なし	ごはん・ごぼう汁・もやしのバンサンスー えびカツ・パックソース・河内晩柑 ※果物の皮は、容器に入れてください。	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	とりにく なまあげ たまご えび たら	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ ねぎ・もやし きゅうり しょうが たまねぎ かわちばんかん	ごぼうを食べているのは、世界で日本人だけ。食物せんいが多く、大腸ガンを予防し、とりすぎたコレステロールを外に出してくれます。		759
11 木		ごはん・にら玉みそ汁・ビーンズサラダ タンドリーチキン・ぶどうゼリー	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	たまご とうふ みそ だいず とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら トマト	えのきだけ だだちゃまめ キャベツ きゅうり にんにく ぶどう	タンドリーチキンの料理名は、インドでタンドールという釜で鶏肉を焼いたことからつきました。給食では、鶏肉をヨーグルト・カレー粉・にんにく・トマトケチャップ・中濃ソース・天然塩・こしょうで味付しています。	610	741
12 金		ごはん・肉包みワンタンスープ 小松菜とウインナーのコーンソテー 鶴岡産鮭の塩竜田揚げ・ヨーグルト	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず みそ ウインナー さけ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こまつな	ほししいたけ たまねぎ しょうが もやし・ねぎ とうもろこし キャベツ	鮭の身の赤い色素は「アスタキサンチン」といい、血管の病気やガンを防ぐ働きがあります。また、鮭のたん白質は、他の魚肉よりも消化・吸収が良いのが特徴です。	649	790
15 **月**		ごはん・チンゲン菜のみそ汁 三色そぼろ丼の具 豆腐と野菜のナゲット(小2・中3個)	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご だいず とうにゅう とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ とうもろこし	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。	647	818
16 **火**		ごはん・チキンカレー 県産フルーツ入りヨーグルト和え 星型オムレツ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら カレールー	とりにく たまご	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご・もも ラフランス みかん パイナップル	鶏肉はたんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉に比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっています。勉強で疲れた目を、ビタミンAで守りましょう。	682	835
17 **水**		コッペパン・卵とほうれん草のスープ ツナサラダ・ハムのチーズサンドフライ	パン さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	たまご とうふ まぐろ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ほうれん草には貧血に効果のある鉄分や、皮膚の粘膜を強くしてくれるビタミンAが豊富です。鉄分には動物性たんぱく質、ビタミンAには油を組み合わせると吸収がよくなります。	654	778
18 **木**		【お花見献立】 カリカリ梅ごはん・すまし汁 ポテトサラダ・鶏肉の香味焼き さくらゼリー	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とうふ なると ハム とりにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たけのこ うめ・ねぎ きゅうり とうもろこし さくらんぼ レモン にんにく しょうが	きゅうりは、90%以上が水分で、カリウムやカルシウムを含んでいて、むくみの解消に効果的です。この他に、カロテンやビタミンCも含まれています。	624	771
19 **金**		ごはん・生揚げとわかめのみそ汁 野菜のアーモンド和え カミカミタコメンチカツ・ふりかけ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま アーモンド	なまあげ みそ たら・たこ いわしぶし かつおぶし だいず	牛乳 わかめ アオサ	にんじん ほうれんそう	えのきだけ ねぎ キャベツ もやし しょうが	キャベツには、天然の胃腸薬といわれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」といわれています。この他に、ビタミンCも多く含まれます。	611	745
22 月		【入学・進級おめでとう献立】 菜めし・ふかひれスープ・キムチサラダ ハンバーグ・いちごの米粉クレープ	ごはん さとう でんぷん こめこ じゃがいも	あぶら ごま	たまご ふかひれ とりにく ぶたにく だいず とうにゅう	牛乳	にんじん ひろしまな きょうな だいこんぱ トマト こまつな	たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ・しょうが にんにく もやし・きゅうり キャベツ・いちご	カルシウムの99%は骨や歯に、残りの1%は血液に含まれています。牛乳や乳製品のほかに、小魚・豆腐・緑黄色 野菜にも多くふくまれています。	638	790
23 火		ごはん・小松菜と庄内麩のみそ汁 揚げじゃがとひじきの炒め煮 鶴岡産わらさの揚げ煮	ごはん さとう でんぷん じゃがいも しょうないふ	あぶら ごま	とうふ みそ とりにく わらさ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ しょうが こんにゃく	ひじきにはカルシウム、マグネシウム、鉄などが含まれています。また、食物せんいも豊富で、便秘を解消し、肥満や生活 習慣 病を予防する効果があります。	681	850
24 水	あさひ小なし	コッペパン・クリームシチュー・海草サラダ ウインナーロールエッグ・いちごジャム	パン さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま ラード	とりにく ウインナー たまご	牛乳 チーズ わかめ くきわかめ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり いちご	わかめなどの海草類には、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。		829
25 木		ごはん・とん汁・ミモザサラダ さば昆布しょうゆ干し焼き	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ なまあげ たまご さば	牛乳	にんじん こまつな トマト	だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり ねぎ	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、疲れた目にも効果があります。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。	632	778
26 金		ごはん・肉じゃが・ ちりめんと小松菜のサラダ 揚げシューマイ(低1・他2個)・河内晩柑 ※果物の皮は、容器に入れてください。	ごはん さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とりにく だいず	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 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。 みずみずしさと、さわやかな香りが特長です。	631	748
30 火		ごはん・米粉めん入り中華スープ 野菜のごま和え・白身魚レモンフライ のり佃煮	ごはん さとう でんぷん こむぎこ こめこめん	あぶら ごま	ぶたにく ホキ	牛乳 のり	にんじん にら ほうれんそう	ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし レモン	ごまは、仏教とともに奈良時代に日本へ伝わりました。ビタミンB1・カルシウム・鉄分・食物せんいがたくさん含まれています。	622	762