



令和7年度
5月

学校給食献立表



庄内町立学校給食共同調理場



		材料名と体の働き					エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
日(曜日)	献立名 牛乳は毎日1本(200ml)つきます	あか 体をつくるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 骨や力に作るもの				
		たんぱく質	無機質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1日(木)	ごはん 抹茶衣のちくわの天ぷら(効1、中2) 塩こんぶと野菜の和え物 大豆とじゃが芋の煮物	ちくわ たまご とりにく だいず ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ねぎ まつちや しいたけ	にんじん こまつな もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ まつちや しいたけ	ごはん こむぎ こめこ さとう じゃがいも	あぶら	小 640 中 811	今日は、立春の日から数えて88日目の「十八夜」になります。十八夜には、種まきや田植え、お茶を摘むなど、春の農作物の作業が行われる時期で、農業をする人にとって大切な日とされています。十八夜のころにはお茶の新芽がそそぐ時期で、この時期に摘まれるお茶は栄養豊富で、抗酸化作用・殺菌作用のあるカテキンやリラクソ効果のあるアミノ酸も含まれています。
	【子どもの日給食】 7種野菜の華やかごはん 効: のりたま かぶと型ハンバーグ 山吹和え 若竹汁 小中: かしわもち 効: 子どもの日回覧ゼリー	とうふ あずき とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ きゅうり かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にんにく うめ きゅうり コーン しょうが もろこし とまと かぼちゃ せいさい	ごはん さとう こめこ でんぶ	ごま ごまあぶら	小 621 中 769	端午の節句の起源は、古代中国です。それが日本に伝わり、平安時代頃から宮中で行われるようになりました。現在は「こどもの日」としてお祝いしています。こどもの成長に感謝し、これからも健やかに育ってほしいという願いも込められています。この日に食べる柏餅を包んでいる柏の葉は、新しい葉が出ないといふ葉が落ちないため、子孫が続くという意味があります。
	7日(水)	ポークカレー (むぎごはん) とまとチーズロール 庄内町産アラクバ リーサー入りフルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん とまと プラカベリー にんにく しょうが たまねぎ パナナ バイン リんご みかん	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	小 719 中 873
8日(木)	【庄内町産有機栽培のつや姫給食】 庄内町産有機栽培のつや姫ごはん 鶏の塩から揚げ 庄内町産みずのけんちん炒め 庄内地方の郷土料理: 孟宗汁	さけ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう みず きゅうり たけのこ しいたけ	にんじん もやし みず きゅうり たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも でんぶ しょうないふ	あぶら	小 665 中 830	今日は庄内町産有機栽培のつや姫給食です。庄内町の農家の方が土づくりからはじめ、丁寧に育ててくださった美味しいつや姫と一緒に、旬の郷土料理「孟宗汁」を味わってみてくださいます。孟宗は早春に九州でとれはじめ、季節とともに北上し、庄内では今が旬になります。庄内産の孟宗は、やわらかくて香りが良いといわれています。
	ごはん ポークケチャップ 米粉めんのサラダ コーンたまごスープ	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう しょうが にんにく たまねぎ バイン きゅうり きゅうり もやし コーン	にんじん ビーマン パセリ レモン しょうが にんにく たまねぎ バイン きゅうり きゅうり もやし コーン	ごはん でんぶ こめこ	あぶら	小 615 中 756	今日のスープのたまごも新鮮な庄内町産のものを使用しています。たまごには、丈夫なからだをつくるたんぱく質が多く含まれています。また、卵黄に含まれているレシチンは、老化を予防したり脳の若さを保ち、記憶力や集中力を強化してくれます。
	12日(月)	ごはん カツオのソースカツ 庄内産の和え物 さつき汁	かつお なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん ねぎ きゅうり もやし たけのこ たまねぎ ふき むきえだまめ にんにく	ごはん しょうないふ さとう ばんこ	あぶら ごま	小 683 中 868	日本では、旧暦5月を「草月」とよび、現在では新暦5月の別名としても用いられています。「日本書紀」などでは「五月」と書いて「さつき」と読まれています。「草月」と書くようになったのは後のことです。今日の給食の「さつき汁」には、今が旬のふきや、たけのこが入っています。
13日(火)	ごはん 高鉄お米と野菜ふりかけ コーンシチュー オムレツ 庄内町産大豆サラダ	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう にんじん パセリ たまねぎ コーン きゅうり きゅうり とまと かぼちゃ ほうれんそう	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ごま	小 658 中 807	新学期の給食が始まって約1ヶ月経ちました。前の学年よりごはんやおかずの量が少しずつ増えっていますが慣れてきたか？体が大きくなり運動量も増えるので、学年に合わせた量になっています。よく食べてください。	
	ごはん 蒸し鶏 切干大根の和え物 庄内町産みずのみそ汁	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら ちんげんさい わかめ たまねぎ コーン にんにく しょうが きりばしだいこん きゅうり みず	ごはん むぎ でんぶ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小 621 中 763	にはは日本では古くから薬膳として利用されてきました。古事記や万葉集にも登場します。にはは血行を良くしたり、胃腸の働きを助けるので、病気の予防や回復にも効果があります。また、にはは体の調子をよくしてくれるカロテンが多く含まれており、調理の際に油を使用すると、体内での吸収が高まります。	
	15日(木)	ごはん 白身魚のレモン風味 塩きんぴら ウインナーと野菜のスープ プリン	ホキ とうりゅう ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン パセリ レモン ごぼう たまねぎ コーン きゅうり にんにく	ごはん さとう でんぶ	あぶら	小 600 中 727	今日のきんぴらは、塩で味付けをしました。塩は何からつくられているか知っていますか？日本は海に囲まれているため、昔から海水を利用して塩をつくっていましたが、世界でつくられている塩のうち、約6割が岩からつくられる岩塩です。どんなふうに塩がつくれているのか調べてみてはいかがでしょうか。
16日(金)	ごはん 若竹佃煮 野菜と豚肉のマヨネーズ炒め ちんげん菜のみそ汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン たけのこ にんにく たまねぎ コーン ねぎ もやし ちんげんさい	ごはん でんぶ さとう	あぶら マヨネーズ (たまごなし)	小 629 中 753	「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？雨が降った後には、たけのこが数々生えてくることから、似たようなことが次々と現れることのとえです。	
	ごはん 焼きぎょうざ(効12、中3) はるさめサラダ 麻婆豆腐	ぶたにく ハム だいず みそ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん しょうが しいたけ にら もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり	ごはん はるさめ さとう こむぎこ でんぶ	ごま ごまあぶら	小 638 中 804	今日の麻婆豆腐には旬の「にら」が入っています。にら独特のかおりは、「硫化アリル」です。硫化アリルは、体の疲れをとってくれるビタミンB1のはたらきをすすけてくれます。また、春先から出回るにらを積極的に食べておくことで夏バテ予防に効果があります。	
	20日(火)	ごはん かぼちゃ焼肉フライ 切り昆布煮 きゅうりのみそ汁	ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かぼちゃ たまねぎ にんじん こんぶ きゅうり もやし えのきたけ ねぎ しらす	ごはん さとう ばんこ	あぶら	小 632 中 751	みそには、様々な病気の予防に効果があることが研究でわかってきました。さらに、みそ汁に入れる材料も野菜やいも、とうふ、海苔などいろいろな組み合わせられるので、食事の栄養バランスも良くなります。
21日(水)	ナン ドライカレー アルファベットマカロニサラダ つばコーンスープ 小中: ヨーグルト 効: チーズ 【庄内町産特別栽培米給食】 庄内町産特別栽培米はえぬきごはん さばのみそ焼き けんちん汁 庄内町産わらび入りおひたし	ぶたにく だいず ハム ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん きゅうり パセリ にんにく たまねぎ ヨーグルト グリーンピース きゅうり きゅうり	ナン こむぎこ アルファベットマカロニ	あぶら	小 628 中 790	成長期に必要な骨や歯をつくるために必要な栄養素はカルシウムです。牛乳や小魚、海苔、小松菜、切り干し大根、納豆などには、カルシウムが多く含まれています。カルシウムの多い食べ物を意識して食生活にとり入れてみてください。	
	22日(木)	ごはん 焼きぎょうざ(効12、中3) はるさめサラダ 麻婆豆腐	ぶたにく ハム だいず みそ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん しょうが しいたけ にら もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり	ごはん はるさめ さとう こむぎこ でんぶ	ごま ごまあぶら	小 638 中 804	今日の麻婆豆腐には旬の「にら」が入っています。にら独特のかおりは、「硫化アリル」です。硫化アリルは、体の疲れをとってくれるビタミンB1のはたらきをすすけてくれます。また、春先から出回るにらを積極的に食べておくことで夏バテ予防に効果があります。
	23日(金)	ごはん 鶏肉の香味焼き ピーマン炒め 中華たまごスープ	とりにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ きゅうり きくらげ ねぎ しいたけ	ごはん さとう ピーマン でんぶ	ごま ごまあぶら あぶら	小 632 中 787	ピーマンは、お米からつくられています。ピーマンの起源は、紀元前220年頃の中南部とされています。ピーマンは、うるち米を白で焼いたものを熱湯の中に縦状に押し出し、茹でて麺をつき乾燥させます。ピーマンは、中国南部から台湾へ伝わり、日本へは明治時代に伝わりました。
26日(月)	ごはん 山菜井の具 ちんげん菜の和え物 さやえんどうのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ ハム なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん みず こまつな きくらげ たけのこ ふき わらび もやし コーン たまねぎ しらす	ごはん むぎ しょうないふ さとう じゃがいも	あぶら	小 602 中 740	春は立春。山にも春の訪れがします。昔の人が、いちはや春を感じ喜ぶことのできた「山菜」。今日は、庄内町産のみずわらびのほかに、ふきやたけのこも入っている春の味「山菜井」です。ごはんは山菜井の具をのせて味わってみてください。みずは、茎を食べる山菜で、水のきれいなところに生えています。ビタミンCも多く、体の調子をよくしてくれます。	
	27日(火)	ごはん いわしバークカレーソース ちんげん菜とコーンのソテー はるさめスープ はちみつレモンゼリー 効: すりおろしももゼリー	いわし みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ちんげんさい にんにく えのき ねぎ レモン しょうが たまねぎ きゅうり コーン	ごはん こむぎこ はるさめ じゃがいも さとう はちみつ	あぶら	小 689 中 795	いわしには、丈夫な体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄が多く含まれています。成長期のお子さんにおすすめの食べ物です。いわしは、塩焼きや揚げ物、煮物などさまざまな料理で食べられています。今日は、いわしバークにカレーソースをかけてみました。
	28日(水)	ごはん みそほうれん草入り厚焼き玉子 しょうゆの和え物 じゃが芋のそぼろ煮	たまご みそ しょうゆのみ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん きゅうり わかめ ほうれんそう にんにく	ごはん じゃがいも でんぶ	ごま あぶら	小 617 中 739	しょうゆの実は、庄内地域では江戸時代から食べられている郷土料理です。しょうゆの実は、ごはんの上のせて食べると、冷感や大根おろしに合います。きゅうりと合わせてもさきゅうにしたり、様々な料理に使うことができます。今日は、庄内町のナフサ醤油さんの「しょうゆの味」と野菜を和えました。
29日(木)	ごはん あじの揚げ煮 きんぴらごぼう こまつなのみそ汁	あじ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな しょうが ごぼう もやし ねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	小 639 中 785	あじには、じょうぶなからだをつくるたんぱく質が多く含まれています。また、あじは青魚の仲間。青魚の油にはDHAやEPAなどの体に良い栄養成分が多く、脳の神経を興奮させたり、血液や血管を健康にする働きがあります。よくかみながら味わって食べてみてください。	
	30日(金)	しょうゆ煮のわかめごはん 効: ふりかけ メンチカツ ポテトサラダ やさしいスープ	ぶたにく たまご ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ きゅうり コーン たまねぎ しょうゆ	ごはん じゃがいも ばんこ	あぶら マヨネーズ (たまごなし)	小 666 中 833	じゃがいもは、ナス科ナス属で、花の色は、品種によっても違いますが、薄紫や赤紫、白などです。日本には江戸時代、インドネシアのジャワ島から船で運ばれてきたためジャガライモと呼ばれていたといわれています。じゃがいもには、体や脳のエネルギーになる炭水化物のほかに、ビタミンや食物せんいも豊富です。

※庄内町産などの産地消情報は、給食だよりをご覧ください。(天候により産地が変更になる場合があります。)

※都合により献立を変更する場合があります。