



令和7年度
7月

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

学校給食献立表



庄内町立学校給食共同調理場



日(曜日)	献立名 牛乳は毎日1本(200ml)つきます	材料名と体の働き					エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		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 脂や力になるもの			
		たんぱく質	無糖質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1日(火)	ごはん 厚揚げ甘みそかけ(幼小1、中2こ) 野菜の塩こうじ炒め ごぼう汁 元気ヨーグルト	なまあげ みそ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ちんげんさい にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン	ごはん さとう	あぶら	(火) 629 (火) 781	ヨーグルトの歴史は、5000年から6000年も昔メソポタミアにはじまります。飲み残した乳に乳酸菌が入り込み、偶然にできたと言われています。ヨーグルトには、丈夫な骨をつくれるカルシウムや、腸の調子をよくしてくれる乳酸菌が含まれています。
	ごはん あじのカレー南蛮 切り干し大根煮 ちんげん菜のみそ汁	あじ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きめさや ちんげんさい たまねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	(火) 630 (火) 774	みそは大豆やお米を発酵させて作ります。暑くて食欲のない時には、みそ汁に野菜や海藻、芋、肉、卵などを入れて具だくさんにする、いつもより食べる量が少なくて栄養のバランスがとりやすくなります。味噌のみそ汁は水分と一緒にビタミンやミネラルも補うことができるので、熱中症の予防にもおすすめです。
	ごはん 焼きぎょうざ(幼小2、中3こ) ツアィジャオロースー わかめの中華スープ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン しょうが にんにく たけのこ ねぎ にら	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	(火) 601 (火) 753	青椒肉絲は、みどり色のビーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。中国では青椒肉絲は豚肉を使用する料理で、牛肉を使用した場合は青椒牛肉絲となります。今日は、みどり色のビーマンだけでなく、赤や黄色のビーマンと一緒に炒めた「彩椒肉絲(ツアィジャオロースー)」という料理になります。
4日(金)	麦ごはん 肉みそ丼の具 庄内町産だいのサラダ にらたま汁	ぶたにく だいた みそ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら しいたけ しょうが にんにく たまねぎ コーン	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま	(金) 685 (金) 826	日本の大豆の自給率は5%くらいのため、多くを輸入にたよっていますが、今日の給食のサラダに入っている大豆は100%庄内町産です。庄内町の方が大事に育ててくださった大豆には、丈夫な骨をつくれるたんぱく質をはじめ、鉄やカルシウム、ビタミンB群、食物せんいも多く含まれています。
	【七夕給食】ゆかりごはん 幼：のりたま 量型ハンバーグ ステラマカロニサラダ 天の川スープ セタパインゼリー	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかしそ ブロッコリー にんじん しょうが きやべつ コーン えのきだけ トマト	ごはん さとう スターマロニ	あぶら	(金) 621 (金) 758	七夕は季節の節目となる「五節句」の一つです。豊祭りともいい、平安時代から世々に字を書いたものを飾り、読み書きや手芸が上達するよう願いました。星の形のハンバーグや天の川をイメージした食材を使った献立になっています。また、サラダに入っているステラマカロニの「ステラ」は「星」という意味で、星型のマカロニが入っています。
	【庄内町青南三陸町友好献立】 庄内町産有機栽培のつや姫ごはん 庄内町オリジナルデザイン味付けのり 南三陸町産たこカツ 南三陸町産わかめの磯香あえ 南三陸町産かぶのすまし汁	たこ たら とうふ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ きやべつ のり にんじん もやし ねぎ	ごはん でんぶ ばんこ こむぎこ	あぶら	(火) 616 (火) 738	今日は、南三陸町のとこやめか、わかめを使った「庄内町青南三陸町友好献立」です。わかめは、「庄内町」の子どもたちに給食で食べさせてほしいと、宮城県塩釜市浪江町の産物さんたちからいただいたものです。また、今回の味付けのり、余目第四小学校と余目第一幼稚園、余目第二幼稚園から募集した南三陸町友好献立のデザインになっています。今日は、庄内町産有機栽培のつや姫と一緒に南三陸町産の美味しい食材を味わいながらいただきます。
9日(水)	ごはん 豚肉の青じそ炒め やさしいボン酢和え 庄内町産新じゃがのみそ汁	ぶたにく ハム なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	あおじそ ちんげんさい にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも	あぶら	(水) 600 (水) 738	豚肉には、体の疲れをとってくれるビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、気温が15℃の時とくらべ、35℃の時には使われる量が3倍になると言われています。今日は暑さに負けないスタミナアップメニューになっています。しっかり食べて暑い夏を元気にのりきましょう。
	ごはん 油淋鶏 もやしのパンサンスー ワンタンスープ	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ちんげんさい しょうが たまねぎ きゅうり	ごはん でんぶ こめ さとう	あぶら ごまあぶら	(水) 649 (水) 798	今日の「油淋鶏」や「パンサンスー」には、料理の味つけに酢を使っています。「酢」の歴史は古く、紀元前5000年頃の古代バビロニアにまで遡るといわれています。酢には、殺菌作用や解暑作用のほか、血液の流れをよくしたり、食べ物の消化をたすける働きもあります。
	ごはん 豆腐よせみそあんかけ けんちん炒め お豆の行事食：八杯汁	とりにく みそ きつあげ なまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きやべつ なす たまねぎ こんにゃく あおじそ	ごはん さとう でんぶ ばんこ しょうないふ	あぶら	(水) 608 (水) 743	八杯汁は、庄内地方の郷土料理で「はちへじる」と発音します。お盆の行事食で、一丁の豆腐で8人分くれるということで「八杯汁」と名づけられたとか、あまりのおいしさにもう一杯、もう一杯と八杯も食べた人がいたことから名づけられたとも言われています。
14日(月)	ごはん 肉シウマイ(幼小2、中3こ) きやべつの甘みそ炒め 豆腐のスープ	とりにく まぐろ ぶたにく みそ とうふ だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ちんげんさい にんにく しょうが もやし きやべつ しいたけ ねぎ たまねぎ グリンピース	ごはん さとう ばんこ こむぎ でんぶ	あぶら ごまあぶら	(月) 619 (月) 780	今日の炒め物には、今が旬のビーマンが入っています。ビーマンに含まれるビタミンAのもとカロテンやビタミンは、細胞のはたらきを活性化し、夏バテ防止や疲労回復に役立ちます。また、ビタミンは毛細血管を丈夫にし、葉緑素は動脈硬化症などの生活習慣病を予防してくれます。
	麦ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ 庄内産アデスメロン	ぶたにく かいそう きゅうり きやべつ コーン メロン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ なす ブロッコリー しそ	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら ごま	(火) 621 (火) 789	メロンが作られている庄内砂丘は遠佐町吹浦から鶴岡市湯浜まで続き、南北に約35km、東西に約3kmの広さがあり、鳥取砂丘の約2倍の広さで、面積は日本の3大砂丘にも数えられます。庄内砂丘の良質な地下水のおかげで、おいしいアデスメロンができるそうです。
	ごはん 青じそ入鶏つくねあん 幼：鶏つくね 山形の郷土料理のだしと米粉めんの和え物 庄内町産新じゃがのみそ汁	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが だいこん コーン ねぎ なす みょうが あおじそ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぶ ライス じゃがいも ばんこ	あぶら	(火) 656 (火) 797	「だし」は、山形県山形地方の郷土料理です。「だし」は、なすやきゅうり、しその葉、みょうがなどを細かくきざんで混ぜ、かつお節としょうゆで和えます。今日の「だし」は、米粉めんと一緒に、庄内町にある株式会社マハタさんの「山形のだし」を和えてみましたので、味わってみてください。
17日(木)	コッパパン マーシャルピーンズ デミグラムソースオムレツ ラタトゥイユ パンブキンポタージュ	たまご とりにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ パセリ にんにく たまねぎ なす ブロッコリー パプリカ パプリル	パン さとう マーシャルピーンズ こむぎ こめ	オリーブオイル あぶら	(木) 618 (木) 730	ラタトゥイユは、フランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理で、なすやパプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、とまとなどの野菜をオリーブオイルとにんにくで炒めて煮込んだ料理です。ビタミンたっぷりの旬の旬の夏やさいをたくさん食べて、暑い夏を元気にすごしましょう。
	ごはん 高鉄お米と野菜ふりかけ 揚げ魚のレモン風味 ブロッコリーサラダ コーンとわかめのスープ	ホキ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	プロックリー にんじん きゅうり コーン トマト レモン ほうれんそう きやべつ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	ごはん ひえ じゃがいも でんぶ さとう	あぶら ごま	(火) 607 (火) 744	今日は揚げた魚に、レモンとさとう、しょうゆ、みりんで作ったたれをかかれています。レモンには、疲労を回復させてくれたり、ストレスを和らげてくれたり、免疫力を強してくれる働きもあります。また、レモンの香りは頭をすっきりさせ、記憶力や集中力を高めてくれます。
	【日本各地のふるさと給食：鹿児島県】 鶏飯(麦ごはん・鶏飯の具・スープ) ポテトのカレー焼き	とりにく たまご だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ばんのうねぎ しいたけ えのきだけ つばづけ(だいこん) たまねぎ トマト	ごはん むぎ じゃがいも さとう ばんこ	あぶら	(火) 645 (火) 752	今日は日本各地のふるさと給食で、鹿児島県の郷土料理「鶏飯」を味わってみましょう。ごはんの上に具を載せて配膳し、スープをかけて食べてみてください。暑くて食欲がないときにもおすすめの茶漬けスタイルの料理です。鹿児島県の給食は、鶏飯はカレーよりも人気があるそうです。
23日(水)	【庄内町産特別栽培米給食】 庄内町産特別栽培米はえぬきのごはん にしん甘煮(幼小1、中2こ) 塩きんぴら 庄内町産新じゃがと大豆の煮物	にしん ぶたにく だいた ベーコン なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン こんにゃく ごぼう しょうが ねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	(水) 643 (水) 843	じゃがいもは、春になると九州産の新じゃがが出回りはじめます。山形県では、春に植えつけたじゃがいもが、夏に収穫時期を迎えます。今月から給食のじゃがいもは、庄内町の方が大切に育ててくださったものになっています。今日は庄内町産特別栽培米はえぬきの美味しいごはんと一緒に、庄内町産のとれたての新じゃがの煮物を味わってみてください。
	ごはん 野菜ミックス肉団子(幼小2、中3こ) 庄内の郷土料理：なすの納豆 けんちん汁 ぶどうゼリー	ぶたにく みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	ビーマン あおじそ にんじん たまねぎ しょうが なす コーン ごぼう れんこん だいこん ねぎ こんにゃく ぶどう	ごはん さとう でんぶ ばんこ	あぶら ごま	(火) 635 (火) 791	ねぎは、毎年7月から3月まで庄内町の方が丁寧に育ててくださったものを給食に出していただいています。ねぎの辛み成分はアリシンで、消化をたすけたり、ビタミンB1の働きを高めて疲労回復に役立ち、体を元気にしてくれます。
	わかめごはん フィレオチキン 幼：わかめふりかけ パンネのとまとソース やさしいスープ	ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト コーン にんにく たまねぎ ほうれんそう きやべつ	ごはん パンネ でんぶ こむぎ	あぶら オリーブオイル	(火) 624 (火) 770	とうもろこしの美味しい季節です。みなさんは、とうもろこしの頭から出ているふさふさした「ひげ」を見たことはありますか？ひげは、この「ひげ」の正体は、めしべの一部です。ひげの部分で雄花の花粉をキャッチして受粉すると根本に実をつけます。そのため、とうもろこしの粒とひげの数は同じになります。観察してみたいかがでしょうか。

※庄内町産などの地産地消情報は、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。