



令和7年度  
9月

がっこうきゅうしょくこんでひょう

# 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 働きが力になるもの			
		たんぱく質	無糖質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1日(月)	【「防災の日」給食】 麦ごはん 防災用のレトルトカレー オムレツ マカロニサラダ 梨ゼリー	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きょうちゆう	きいろ	あぶら	1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日を「防災の日」です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。今日は、防災用のレトルトカレーを食べる体験をしましょう。	
		とりにく		パプリカ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
2日(火)	【庄内町産有機栽培のつや姫給食】 有機栽培のつや姫ごはん 蟹肉雑炊:庄内町産しそ香き 肉入り唐田 庄内産のけんちん じゃが芋のみそ汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	きょうちゆう	あぶら	郷土料理のしそ香きは、外はカリカリ、中はモチモチ、しそ香るふさふさの味です。しそ香きは、ごはんのお供に、お弁当のごつおに、酒の肴に、お茶づけに、昔から親しまれてきました。しその葉の中に包みその味や臭いは各家産によりさまざまです。今日は、庄内町産有機栽培のつや姫と一緒に郷土料理のしそ香きを味わってみてください。	
		なまあげ	わかめ	ねぎ	しそは	たまねぎ	ごま		
3日(水)	ごはん 鶏ごぼうのみそソース 庄内町産だいたいサラダ 庄内町産夕鰹入りたまごスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	きょうちゆう	あぶら	今日のサラダには、庄内町産の大豆が入っています。大豆は中国が産地で、日本の食用の大豆は、戦後輸入にさかのぼります。大豆は明治時代までほとんど肉を食べる習慣のなかった日本人にとって、重要なたんぱく質源でした。また、鉄やカルシウム、ビタミンB群も豊富に含まれていますので、成長期のみなさんにおすすめの食べ物です。	
		みそ	だいたい	きょうちゆう	ゆうが	ねぎ	ごま		
4日(木)	ごはん あじの塩こうじ漬け焼き 夏やさいのカレー炒め ちんげん菜のみそ汁 マンゴーアセロラゼリー	あじ	ぎゅうにゅう	トマト	ピーマン	もやし	ごま	夏やさいのカラー炒めは、給食にはじめて登場する料理です。オリーブオイルで、にんにく・ピーマン・玉ねぎ・なす・ズッキーニとたまご・コーン・ピーマンを炒めて、塩とカレー粉で味付けをしています。疲労回復や食欲増進が期待できる料理です。おうちにある夏やさいで作ってみてはいかがでしょうか。	
		ベーコン	みそ	にんにく	たまねぎ	なす	ズッキーニ		ごま
5日(金)	ごはん 梅ぎょうざ マーボーなす ちゅうかスープ	ぶたにく	みそ	にんじん	しょうが		あぶら	なすは、インド生まれのやさいです。なすのむらさき色は、「ナスニン」という色素で、免疫力の向上と動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防に効果があります。なすは、夏から秋にかけてが旬で、今の季節にたくさん収穫されています。秋に収穫できるものは秋なすといって、香りがよく特においしいとされています。	
		ベーコン	とうふ	にんにく	ねぎ	なす	コーン		あぶら
8日(月)	わかめごはん 糸:のりたまふりかけ フィレオチキン プロックリーサラダ ミネストローネ	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロックリー	にんじん	パセリ	あぶら	海に囲まれた日本では、昔から海藻類を重要な栄養源として食事に取り入れてきました。わかめやこんぶのヌメリは水溶性の食物繊維で、便秘や予防だけでなく、血糖値を下げる働きもあり、高血圧症の予防にも効果があります。また、海藻にはカルシウムや鉄質を予防する鉄、ホルモンの働きを整えるヨウ素などのミネラルも多く含まれています。	
		チキンハム	わかめ	きょうちゆう	にんにく	セロリ	あぶら		
9日(火)	ごはん 焼きメンチカツ ソース 郷土料理:しょうゆの美の和え物 えのたまみそ汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きょうちゆう	もやし	あぶら	しょうゆの美は、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。しょうゆの美は、ごはんの上のせて食べるほか、冷奴や天婦羅などに合わせたり、きょうちゆうと混ぜても美味しくいただけます。様々な料理に使うことができます。今日は、わかめときょうちゆう、もやし、にんじん、コーンに、ハナバサ醤油さんのしょうゆの美を加えて和え物にしました。	
		しょうゆのみ	みそ	わかめ	コーン	えのき	ねぎ		あぶら
10日(水)	コッパパン りんごジャム ベーコンポテトバーグ 豚肉のトマト煮 やさいスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	トマト	あぶら	豚肉には、からだを強くしてくれるたんぱく質の他に、からだの疲れをとってくれるビタミンB1も多く含まれています。ビタミンB1は、玉ねぎやにんにくに含まれる糖化アルブミンと一緒にとると働きがパワーアップします。今日の「豚肉のトマト煮」は、玉ねぎとにんにくも入っているので、からだの疲れをとってくれる料理です。	
		ベーコン	だいたい	パセリ	にんにく	たまねぎ	さとう		あぶら
11日(木)	麦ごはん 豚肉のカレー丼の具 山形のだし入りごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ぶたにく	とりにく	にんじん	しょうが	なす	あぶら	「だし」は、山形県村山地方の郷土料理です。「だし」は、なすやきょうちゆう、その美、みょうがなどを細かくきんで混ぜ、かつお節としょうゆで和えます。今日はごぼうサラダに、山形県にある産地マルハチさんの「山形のだし」を加えて作りしましたので、味わってみてください。	
		とうふ	みそ	わかめ	ごぼう	きょうちゆう	しそは		あぶら
12日(金)	【日本各地のふるさと給食:沖縄県】 ごはん しいらのフライ タルタルソース 大参りしり 美ら海もずくスープ 冷凍パイ	しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	ちんげん菜		あぶら	今日は沖縄県のふるさと給食で、沖縄の郷土料理「にんじんしりしり」です。人参と豚で作るのが原形ですが、給食では豚と玉ねぎを入れて食べやすくアレンジしています。また、スープには、沖縄県産の美ら海もずくを使っています。沖縄の食文化に触れ、沖縄の文化や歴史についても調べてみてはいかがでしょうか。	
		たまご	とうふ	みそ	わかめ	ごぼう	きょうちゆう		しそは
16日(火)	ごはん 焼き牛肉コロッケ ソース 大根とささみの和え物 肉豆腐	とりにく	ぎゅうにゅう	みずな	にんじん	だいこん	あぶら	今日の和え物には「ごま」が入っています。ごまは江戸時代には「ごま」になるまでといわれてきました。ごまの植物性脂肪には、生活習慣病の原因となるコレステロール値を下げる働きがあり、さらにビタミンEとごま独自の成分が老化を予防し、からだを元気にしてくれます。また、良質なたんぱく質がからだを疲れにくくしてくれます。	
		ぶたにく	だいたい	しょうが	たまねぎ	はくさい	あぶら		
17日(水)	ごはん 白身魚の甘酢あん 野菜のオイスターソース炒め たまご入りワンタンスープ	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	ちんげん菜	あぶら	たまごには、ビタミンD以外のほとんどの栄養素が含まれており、からだを強くしてくれるたんぱく質の他に、鉄やビタミンA、B1、B2が豊富に含まれています。また、たまごにはコレステロールが多く含まれていますが、卵黄に含まれるレシチンには血中コレステロールを除去する働きもあります。栄養たっぷりのたまごは、1日1個がおすすです。	
		ぶたにく		しょうが	にんにく	たまねぎ	コーン		あぶら
18日(木)	【東京2025世界陸上競技選手権大会応援給食】 麦ごはん スタミナ炒め ちりめん和え 生あけとわかめのみそ汁 抹茶プリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごま	なす	あぶら	今日は、「世界陸上競技選手権大会」応援給食です。9月13日から21日まで東京で行われています。今日の給食は、スポーツをがんばっている人におすすめのスタミナアップメニューになっています。また、「デザート」は、「スーパーフード」として世界から注目されている「抹茶」を使ったプリンです。	
		なまあげ	みそ	ちりめん	にんにく	たまねぎ	もやし		あぶら
19日(金)	ごはん 春巻き 豚肉のブルコギ 豆腐とこんぶのスープ	ぶたにく	みそ	にんじん	にんじん		あぶら	彼岸は、春と秋の年2回あり、春分の日と秋分の日をはさみ7日間続きます。秋は、9月20日から26日までが彼岸になります。一説に、お彼岸にそなえるもち餅は、春は牡丹の花にかけて「ぼたんもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」とよばれています。また、「墓さきもち」彼岸までということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。	
		とうふ	だいたい	こんぶ	しょうが	たまねぎ	もやし		あぶら
22日(月)	【庄内町産特別栽培米給食】 特別栽培米はえぬきごはん さんまの塩焼き 庄内産の和え物 郷土料理:庄内の芋煮	ぶたにく	みそ	ほうれんそう	にんじん		あぶら	今日は、庄内町産特別栽培米はえぬきのごはんと一緒に、郷土料理の芋煮や旬のさんまを味わっていただきます。さんまは、漢字で「秋刀魚」と書くように「秋」に産がのっておいしくなります。秋刀魚には骨が硬いので、はしを使って太い骨を取り、よくかきながら細い骨も上手に取り除いて食べてください。	
		なまあげ		きょうちゆう	ねぎ	もやし	あぶら		
24日(水)	ごはん ポロニアステーキ りっちゃんサラダ パンキンスープ	とりにく	ぶたにく	にんじん	かぼちゃ	パセリ	あぶら	今日のサラダは、産地「サラダげんき」にできる「りっちゃん」のサラダです。庄内町の小学生に教えていただいたメニューです。からだに元気になるキーツやきょうちゆう、にんじん、とうもろこし、ハム、かつおぶし、こんぶなどが入っているサラダです。	
		チキンハム	しおこんぶ	きょうちゆう	きょうちゆう	コーン	あぶら		
25日(木)	ごはん いなだの揚げ煮 やさいのポン酢和え こまつなのみそ汁	いなだ	チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	しょうが	あぶら	食べ物には、それぞれ「旬」があります。魚の場合は、最もあぶらがのる時期が旬と言われています。いなだは7月から10月が旬で、味もよくなり、栄養価も増します。いなだのあぶらには、記憶力を向上させるDHAや、血液中の脂質を下げ、血管をサラサラしてくれるEPAがたっぷり含まれています。
		なまあげ		みそ	はくさい	ねぎ	オレンジ	レモン	
26日(金)	麦ごはん 庄内町産大豆カレー ひじきサラダ 大根ごぼう(2こ) (ごぼうの皮は清潔に洗って、トングなどで細かく切って入れてください)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	にんにく	あぶら	日本の大豆の自給率は%となっていますが、給食のために庄内町の方が大豆をたくさん育てていただいているので、今日も100%庄内町産の大豆を使ったカレーになっています。大豆にはレシチンが多く含まれ、神経の伝達物質にかかわっている脳の働きを高め、記憶力や集中力を強化してくれます。	
		だいたい		めひじき	たまねぎ	きょうちゆう	コーン		あぶら
29日(月)	キムタクごはん 幼:おかかふりかけ ショウロンボウ(幼)小1こ ほうれん草のナムル かきたま汁	ベーコン	なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれん草	しょうが	あぶら	キムタクごはんには、キムチとたくあん漬けが入っています。キムチやたくあん漬けは、発酵食品です。発酵食品は腸内環境を整え、免疫力を高め、さまざまな健康効果が期待できます。ほかにもさまざまな種類の発酵食品があるの調べてみてはいかがでしょうか。
		ぶたにく	とりにく	こんぶ	はくさい	キムチ	たくあん	漬け	
30日(火)	ごはん さばのみそ焼き 切干大根の和え物 庄内町産じゃがいもの煮物	さば	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ちんげん菜	いんげん	あぶら	じゃがいもには、体を動かす、脳のエネルギー源になる炭水化物が多く含まれています。また、体の中の塩分バランスを保つカリウムというミネラルや、ストレスから体を守ってくれるビタミンCが多く含まれています。今日のじゃがいもは、庄内町の生産者の方々が大切に育てたものです。味わっていただきます。
		ぶたにく	わかめ	しょうが	きり	ほした	だいこん	あぶら	

\*都合により献立を変更する場合があります。庄内町産などの産地情報も、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。)