



令和7年度
1月

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)となります	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 體や力になるもの					
		たんぱく質	無機質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪				
7日(水)	麦ごはん とり肉と大豆ミートのミックス丼の具 かおり和え じゃがいもとわかめのみそ汁	とりにく みそ あぶらあげ だいたいミート	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく にんじん にら しそ しょうが たまねぎ コーン きゅべつ きゅうり ねぎ	ごはん むぎ でんぶん じゃがいも	あぶら	(k) 844 (k) 801	みそは、日本人に欠かせない「調味料」であり、栄養豊富な「大豆発酵食品」です。みその歴史は古く、701年に完成した日本で最初の体系的な法律「大宝律令」に「未作」という文字が書かれており、これが「みょう」→「みしょ」→「みぞ」と変化していったといわれています。		
8日(木)	ごはん のりたまぶりかけ ポテトのミートソース ブロッコリーサラダ 白菜のクリームスープ	ぶたにく たまご とりにく まいぢ まち ベーコン いんげん豆	ぎゅうにゅう のり みじんこ	にんじん ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン きゅべつ はくさい バセリ まっちゃん	ごはん じゃがいも こめこ ごま	あぶら	(k) 706 (k) 878	みなさんは「越冬野菜」という言葉を聞いたことはありますか?昔は冬になるとほとんど野菜が育つことができませんでした。そこで、秋に収穫した野菜を土の中や雪の中などで保存し、寒い冬の食材としました。越冬野菜には、人参、人參、ねぎ、じゃが芋、きゅべつなどほかにもいろいろあります。越冬野菜の種類や保存方法などを調べてみてはいかがでしょうか。		
9日(金)	【お正月給食】 カリカリ海ごはん 幼:のりの佃煮 信田煮 庄内の郷土料理:はりはり大根 白玉鮭煮 新春紅白ゼリー	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん むけだまめ ほしうき うめ いちご クランベリー	ごはん しゃらま さとう でんぶん	あぶら	(k) 650 (k) 767	日本には、四季折々の年中行事があります。年中行事は「神様を呼び、ごちそうをささげる日」で、「ハレ」の日とも呼ばれています。1年の始まりとなる1月には様々な行事があります。お正月は「おせち料理やお雑煮」、7日は「七草の山」、11日は鏡開きで「お汁粉やお雑煮」、15日は「正月で「あすきがゆ」など、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられます。		
13日(火)	ごはん みそソースカツ きんぴらごはう ふぶき汁	みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にまつな こんにゃく ねぎ しいたけ	ごぼう にんじん さとう こむぎ でんぶん	ごはん パンこ あぶら	(k) 613 (k) 748	ふぶき汁は、豆腐をくだいてぶきに見立てたお汁です。風と共に暮らす庄内町をイメージしたお汁です。ふぶき汁に入っているねぎは、庄内町の生産者の方が秋に収穫したものを大切に保存しておいた越冬野菜です。雪が多く寒さ厳しい地域で、冬に野菜が食べられるように、人々によって工夫されてきた暮らしの知がつまった越冬野菜を味わってみて下さい。			
14日(水)	ポークカレー (麦ごはん) コーンサラダ りんご (小中のトンプ等は果物パットに入れて返却して下さい。)	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう しうが たまねぎ コーン きゅべつ きゅうり りんご	にんじん とまと にんにく じやがいも こむぎ	ごはん むぎ あぶら	(k) 643 (k) 785	りんごには、余分な炭水化物の外に出てくれるカリウム、腸の潤子をよくしてくれる食物せんしんやベクチンが豊富に含まれています。りんごの皮の表面の光沢はりんご自体が出す天然成分によるものです。りんごは皮付けて食べる方が栄養もたくさんとれ、しっかりかむことができるので、歯や歯ぐきを丈夫にします。			
15日(木)	ごはん 山形大学の庄内スマートテロワール納豆 にしんの甘露煮 (幼小1、中2c) わかめとやさいのしょうが和え とん汁	なっとう みそ にしん なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり もやし にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じやがいも	あぶら	(k) 645 (k) 825	今日は、山形大学の庄内スマート・テロワールの納豆を味わってみて下さい。庄内スマート・テロワールとは、庄内地域の農家さんが生産したもので、庄内地域の加工業者さんが加工・製造し、庄内地域のスーパーなどで販売します。これを庄内地域の人が消費することで、農と食を地域の中で循環させ、輸入に頼らない持続可能な食料自給を目指す取り組みです。		
16日(金)	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 香味和え 大根のそぼろ煮	とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかれ なまあげ	ちんげんさい にんじん いんげん しょうが にんにく きゅべつ もやし コーン だいこん こんにゃく	ごはん じやがいも さとう でんぶん ごまあぶら	あぶら	(k) 684 (k) 874	今日のとり肉のピリ辛焼きや大根のそぼろ煮には、「しょうが」を使って調理しています。しょうがには殺菌効果をはじめ、多くの薬効成分が含まれています。いろいろな料理にしょうがを取り入れることで、新陳代謝をよしくし、発汗作用を高めてくれるので冷感などの予防にもおすすめです。		
19日(月)	【受験生応援給食】受験生応援味付けのり 庄内町産有機栽培米つや姫ごはん ぶりの揚げ煮 ちりめん和え 郷土料理:けのこ汁 さくらゼリー	ぶり だいたい みそ なまあげ	ぎゅうにゅう のり ちりめん なまあげ	きゅべつ きゅうり ごぼう しょうが ねぎ レモン こまつな にんじん だいこん こんにゃく しあわせ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	(k) 709 (k) 870	受験生応援献立の味つけのりのデザインは、それぞれの中学校の1・2年生が応援の気持ちを込めてデザインしたものです。主菜のぶりは、出世魚で縁起のよい魚です。脳の働きをよくしてくれるDHAが多く含まれています。また、汁に入っている大豆製品や和え物に入っているごまはレシチンが多く含まれており、これが記憶力・集中力を強化してくれます。		
20日(火)	ごはん みそほうれん草入り厚焼き玉子 野菜の塩こうじ炒め 肉じゃが	みそ たまご ペーパン ぶたにく	ぎゅうにゅう にんにく コーン	にんじん ちんげんさい いんげん にんにく しょうが たまねぎ きゅべつ もやし ぼうれんそう こんにゃく	ごはん さとう じやがいも	あぶら	(k) 603 (k) 722	今日の野菜炒めは、鰯を適度に味付けしました。鰯は、米や麦、大豆などの穀物のなかで微生物を繁殖させてくれます。例えば、みそは大豆と一緒に塩で作られます。米から作った「米麹」で大豆を発酵させると「豆みそ」。豆から作った「大豆麹」で発酵させると「豆みそ」と呼ばれるみそになります。		
21日(水)	ごはん 筑前煮 白身魚のレモン風味 庄内町産野菜のみそ汁	ほき なまあげ とりにく みそ ちくわ こうやどうふ	ぎゅうにゅう れんこん たけのこ しあわせ レモン きぬさや はくさい こまつな	にんじん こんにゃく ねぎ れんこん たけのこ しあわせ レモン でんぶん	ごはん さとう でんぶん	あぶら	(k) 613 (k) 754	今日の筑前煮には高野豆腐を入れてみました。高野豆腐は大豆から作られているので、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物せんしんが多く、成長期のみなさんにおすすめの食べ物です。また、抗酸化作用がある大豆サボニンや骨粗じよ症の予防に効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病の予防にもおすすめです。		
22日(木)	わかめごはん 幼:うみのめぐみぶりかけ 焼きぎょうざ (幼小2、中3c) もやしのパンサンスー キムチ鍋	たまご みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかれ はくさい	きゅうり もやし にんじん しょうが だいこん はくさい えのき たまねぎ はくさいキムチ にら ねぎ きゅべつ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ごま	あぶら	(k) 606 (k) 764	キムチは、韓国の発酵食品です。食材を微生物のはたらきによって発酵させることで、腸内環境を整えたり、免疫機能をアップさせたり、他にもさまざまな健康効果が期待できます。今日は、体がボラボラアたまるキムチ鍋です。毎日の食生活に、いろいろな種類の発酵食品を意識してとり入れてみてはいかがでしょうか。		
23日(金)	ごはん 豆腐よせしょうゆの実あんかけ 切り昆布煮 たら汁 ヨーグルト	とうふ たまご しうがのみ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ いとこんにゃく	ごはん でんぶん さとう でんぶん ごま	あぶら	(k) 642 (k) 771	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、ごはんの上にのせて食べるほか、冷奴やお吸い物に合わせたり、きゅうりと合わせてもろきゅうにしたり、様々な料理に使うことができます。今日は、ハナブサ醤油さんの「しょうゆの実」を入れてあんを作り、豆腐よせしょうゆの実あんかけにしました。		
26日(月)	ごはん とり肉の塩こうじカレー焼き 庄内塾和え なまあげとわかめのみそ汁	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかれ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しうが にんにく きゅべつ ねぎ もやし	ごはん さとう じやがいも	あぶら	(k) 615 (k) 746	庄内塾は、江戸時代から続く庄内の伝統食品です。庄内塾の大きな特徴は、全国でも珍しい板状に上げられている点です。庄内塾は、江戸時代から明治時代にかけて盛んに行われた北前船での交易で、船に積みやすいように板状にしたといわれています。		
27日(火)	【庄内町産有機栽培米つや姫給食】 庄内町産有機栽培米つや姫ごはん 郷土料理:鮭のみぞね漬け焼き 白菜のけんちん なめこのすまし汁 郷土料理:赤かぶ漬け	さけ なまあげ とうふ みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう なまあげ とうふ みそ とりにく さつまあげ	にんじん はくさい ねぎ なめこ こまつな あかかぶ	ごはん さとう じやがいも	あぶら	(k) 612 (k) 751	有機農業とは、科学的に作物を育てる農業や肥料を使わない栽培方法で、いろいろな生物による土づくりと地域の自然や環境を生かす農業のことです。今日のごはんは、庄内町の農家の方が手間ひまをかけて育て、豊かな大地と太陽の恵みをいっぱい受け育った安全・安心で、おいしい有機栽培米のつやはです。おかずには、庄内町のマルハチさんが作った「赤かぶ漬け」などの郷土料理を組み合わせてみたので、おいしいご飯と一緒に味わってみてください。		
28日(水)	たまごサンド (コッペパン、たまごサラダ) パンネのきのこソース ウインナーと野菜のスープ	ぶたにく たまご だいたい ハム ボーケウインナー	ぎゅうにゅう だいたい ハム パブリカ きゅべつ	とまと にんじん バセリ にんにく たまねぎ しめじ きゅうり コーン バーミヤン きゅべつ	コッペパン パンネ バーミヤン	あぶら オリーブオイル ヘーゼルナッツ	(k) 662 (k) 800	給食の前にせっけんで手を洗いましたか?調理師さんは、せっけんをつけて丁寧にこすり洗いをし、流水で洗い流し、もう一度せっけんをつけてよくすすぎ、最後に手をよく洗い流す「手洗い」をしています。「二度洗い」は、食中毒や感染症の予防に効果的です。きれいな手でコッペパンを割り、たまごサラダを上手にパンにはさんで食べてみて下さい。		
29日(木)	【日本各地のふるさと給食:福島県】ごはん 福島県浜通り地方の郷土料理:あじのぼうぼう焼き 福島県北部の郷土料理:ひきいなり 福島県会津地方の郷土料理:こづゆ もものゼリー	あじ あぶらあげ ほたて みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ きくらげ こにゃく	にんじん ほうれんそう だいこん しあわせ きくらげ たまねぎ こにゃく ねぎ	ごはん さとう さとう こつぶふ	あぶら	(k) 653 (k) 763	今日は、福島県のふるさと給食です。「あじのぼうぼう焼き」は、福島県浜通り地方の郷土料理です。「ひきいなり」は、大根や人参を千切りにして油揚げと炒め、甘辛く煮込んだ郷土料理で、福島県の北部地域で親しまれています。「こづゆ」は江戸時代から武家料理として食べられていました。「こづゆ」は、江戸時代から武家料理として食べられていました。「こづゆ」は、江戸時代から武家料理として食べられていました。		
30日(金)	ハヤシライス (麦ごはん) ポテトミニオンズ(幼1c、小中2c) 庄内町産だいたいのサラダ	ぶたにく だいたい とりにく	ぎゅうにゅう だいたい ぎゅうにゅう	にんじん とまと バセリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり きゅべつ	ごはん むぎ じやがいも さとう	あぶら ガーリック さとう	(k) 711 (k) 864	みなさんは、食事の時よくかんで食べていますか?よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかり、食事がさらにおいしくなるだけでなく、ちょうどよい満腹感を得ることができますので、肥満予防に効果があります。また、かむ時は、あごの筋肉が動くため、脳への血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。		

*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。