



令和7年度
1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 働き力になるもの | | |
| | | 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 | ぎゅうにゅう | にんにく にんじん にら ごまつな | ごはん わげ | あぶら | (※) 644 | 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。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「味噌」という文字が書かれており、これが「みしょ」→「みしょ」→「みそ」と変化していったといわれています。 |
| | | あぶらあげ | わかめ | しそ しょうが たまねぎ コーン | でんぶ | | (※) 801 | |
| | | だいずミート | | きゃべつ きゅうり ねぎ | じゃがいも | | | |
| 8日(木) | ごはん のりたまふりかけ 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 | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | ごはん | あぶら | (※) 706 | みなさんは「越冬野菜」という言葉を聞いたことがありますか？昔は冬になるとほとんど野菜が作る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、白菜、人参、ねぎ、じゃがいも、きゃべつなどほかにもいろいろあります。越冬野菜の収穫と保存方法など調べてみてはいかがでしょうか。 |
| | | とりにく だいず まぐろ | のり | にんにく たまねぎ コーン | じゃがいも | | (※) 878 | |
| | | ベーコン いんげんめ | だっしふんにゅう | きゃべつ はくさい パセリ まつちや | こめこ ごま | | | |
| 9日(金) | 【お正月給食】 カリカリ梅ごはん 茹：のりの佃煮 信田煮 庄内の郷土料理：はりはり大根 白玉雑煮 新巻紅白ゼリー | ぶたにく | ぎゅうにゅう | だいこん ごぼう ねぎ | ごはん | あぶら | (※) 650 | 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「七草がゆ」、11日は歳時忌で「お汁粉やお雑煮」、15日は小正月で「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。 |
| | | とりにく | こんぶ | にんじん むきえだまめ ほうしいき | しらたま | | (※) 767 | |
| | | あぶらあげ | | しいたけ わらび たまねぎ | さとう | | | |
| 13日(火) | ごはん みそソースカツ きんぴらごぼう ふぶき汁 | みそ とらふ | ぎゅうにゅう | ごぼう にんじん | ごはん パンこ | あぶら | (※) 618 | ふぶき汁は、豆腐をくだいてふぶきに煮立てたお汁です。風と共に喜ぶ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恵 がつまった越冬野菜を味わってみてください。 |
| | | ぶたにく | | ごまつな こんにゃく | さとう こむぎこ | ごま | (※) 748 | |
| | | あぶらあげ | | ねぎ しいたけ | でんぶ | ごまあぶら | | |
| 14日(水) | ポークカレー (麦ごはん) コーンサラダ りんご (小中のトンク等は果菜パットに入れて返却して下さい。) | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん とまと にんにく | ごはん わげ | あぶら | (※) 643 | りんごには、余分な塩分を体の外に出してくれるカリウム、腸の調子をよくしてくれる食物せんいやペ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に自体が出す天然成分によるものです。りんごは皮つきで食べる方が栄養もたくさんとれ、しっかりとちこことができるので、歯や歯ぐきを丈夫にします。 |
| | | ハム | | しょうが たまねぎ コーン | じゃがいも | | (※) 785 | |
| | | | | きゃべつ きゅうり りんご | こむぎこ | | | |
| 15日(木) | ごはん 山形大学の庄内スマートテロワール納豆 にしんの甘煮煮 (幼小1、中2こ) わかめとやさいのしょうが和え とん汁 | なつとう みそ | ぎゅうにゅう | きゅうり もやし にんじん | ごはん | あぶら | (※) 645 | 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ください。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を、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、農と食の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し取り組みです。 |
| | | にしん なまあげ | わかめ | しょうが ごぼう だいこん | さとう | | (※) 826 | |
| | | ぶたにく | | こんにゃく ねぎ | じゃがいも | | | |
| 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 | ぎゅうにゅう | ちんげんさい にんじん いんげん | ごはん | あぶら | (※) 694 | 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」を使っているといわれています。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、新陳代謝をよくし、発汗作用を高めてくれるのでかせたの予防にもおすすです。 |
| | | ぶたにく | | しょうが にんにく きゃべつ | じゃがいも | ごま | (※) 874 | |
| | | なまあげ | | もやし コーン だいこん こんにゃく | さとう でんぶ | ごまあぶら | | |
| 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 ぶりの湯げ煮 ちりめん和え 郷土料理：けのこ汁 さくらゼリー | ぶり | ぎゅうにゅう | きゃべつ きゅうり ごぼう | ごはん | ごま | (※) 709 | 受験生応援献立の味付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。主役のぶりは、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に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。 |
| | | だいず | のり | しょうが もやし ねぎ レモン | でんぶ | あぶら | (※) 870 | |
| | | みそ | ちりめん | ごまつな にんじん だいこん | さとう | | | |
| 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 | ぎゅうにゅう | にんじん ちんげんさい いんげん | ごはん | あぶら | (※) 603 | 今日の野菜炒めは、麺を使って味付けしました。麺は、米や麦、大豆などの穀物のなかで微生物を繁殖させてつくり、例えば、みそは大豆と麺と塩で作られますが、米から作った「米麺」で大豆を発酵させると「米みそ」。麦から作った「麦麺」で大豆を発酵させると「麦みそ」。大豆から作った「大豆麺」で発酵させると「豆みそ」と呼ばれるみそになります。 |
| | | ベーコン | | にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ | さとう | | (※) 722 | |
| | | ぶたにく | | コーン もやし ほうれん草 こんにゃく | じゃがいも | | | |
| 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 | ぎゅうにゅう | ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ | ごはん | あぶら | (※) 613 | 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、食物せんいが多く、成長期のお子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青組しょうゆの予防に効果があるイソフラボンも含まれ、生活習慣病の予防にもおすすです。 |
| | | とりにく みそ | | れんこん たけのこ しいたけ レモン | さとう | | (※) 754 | |
| | | ちくわ こやぶどう | | きぬきや はくさい ごまつな | でんぶ | | | |
| 22日(木) | わかめごはん 茹：うみのめぐみふりかけ 焼きぎょうざ (幼小2、中3こ) もやしのパンサンスー キムチ鍋 | たまご みそ | ぎゅうにゅう | きゅうり もやし にんじん しょうが | ごはん | あぶら | (※) 806 | 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と、他にもさまざまな健康効果が期待できます。今日は、体がかりが力あたるキムチ鍋です。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。 |
| | | ぶたにく | わかめ | だいこん はくさい えのき たまねぎ | さとう こむぎこ | ごまあぶら | (※) 764 | |
| | | とうふ | | はくさいキムチ にら ねぎ きゃべつ | でんぶ | ごま | | |
| 23日(金) | ごはん 豆腐よせしょうゆの実あなかけ 切り昆布煮 たら汁 ヨーグルト | とうふ たら とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ | ごはん | あぶら | (※) 642 | しょうゆの実(豆)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、ごはんにの上のせて食べるほか、冷奴や大根おろしに合せてたり、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なかけにしました。 |
| | | しょうゆのみ みそ | こんぶ | だいこん ねぎ | でんぶ | | (※) 771 | |
| | | ぶたにく あぶらあげ | ヨーグルト | いとこんにゃく | さとう パンこ | | | |
| 26日(月) | ごはん とり肉の塩こうじカレー焼き 庄内鮎和え なまあげとわかめのみそ汁 | とりにく | ぎゅうにゅう | ほうれん草 にんじん | ごはん さとう | あぶら | (※) 615 | 庄内鮎は、江戸時代から続く庄内の伝統食品です。庄内鮎の大きな特徴は、全国でも珍しい板状に仕上げられている点です。庄内鮎は、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。 |
| | | なまあげ | わかめ | しょうが にんにく | しょうないふ | ごま | (※) 746 | |
| | | みそ | きゃべつ ねぎ もやし | じゃがいも | | | | |
| 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：鮎のみそ粕漬焼き 白菜のけんちん なめこのすまし汁 郷土料理：赤かぶ漬 | さけ | ぎゅうにゅう | にんじん | ごはん | あぶら | (※) 612 | 有機農業とは、科学的に作られた農薬や肥料を使わない栽培方法で、いろいろな生き物による土づくりと地域の自然や環境を生かした農業のことで、今日の庄内は、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て育った安全・安心で、おいしい有機栽培米のつや姫です。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ましたので、おいしいご飯と一緒に味わってみてください。 |
| | | なまあげ とうふ | | はくさい ねぎ | しょうないふ | | (※) 751 | |
| | | みそ とりにく | | なめこ ごまつな | さとう | | | |
| 28日(水) | たまごサンド (コッパン、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 | ぎゅうにゅう | とまと にんじん パセリ にんにく | コッパン | あぶら | (※) 662 | 給食の前にはせっけんで丁寧に手を洗いましたが？調理師さんは、せっけんをつけて丁寧にすすぎ洗いし、流水で洗い流し、もう一度せっけんをつけてよく洗い、流水で洗い流す「3度洗い」をしています。「3度洗い」は、食中毒や感染の予防に効果的です。きれいな手でコッパンを割り、たまごサラダを上手にパンにはさんで食べてみてください。 |
| | | だいずミート ハム | | たまねぎ しめじ きゅうり コーン | パンネ | オリーブオイル | (※) 800 | |
| | | ポークウインナー | | パプリカ きゃべつ | ハーフアップ | | | |
| 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：あじのほうろけ焼き 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 | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれん草 | ごはん | あぶら | (※) 653 | 今日は、福島県のふるさと給食です。「あじのほうろけ焼き」は、福島県浜通り地方の郷土料理です。「ひきいなり」は、大根や人参を平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た会津地方の郷土料理で、干し貝柱でだし汁をとって、豆鼓や里芋、きくらげ、野菜など7種類の具材を味噌で仕立てた汁物です。今日のゼリーは山形県産の桃になっていますが、福島県は桃の生産量が全国第2位で、桃の名産地としても知られています。 |
| | | あぶらあげ | | だいこん しいたけ | さとう | | (※) 763 | |
| | | ほたて | | きくらげ たまねぎ | さとう | | | |
| 30日(金) | ハヤシライス (麦ごはん) ポテト/ミニオンス(幼1こ、小中2こ) 庄内町産だいずのサラダ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん とまと パセリ | ごはん わげ | あぶら | (※) 711 | 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、ちょうどよい量で満腹感を得ることができると、肥満予防にも効果があります。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。 |
| | | だいず | | たまねぎ マッシュルーム | じゃがいも | ごま | (※) 864 | |
| | | とりにく | きゅうり きゃべつ | さとう | | | | |

※庄内町産などの地産地消情報は、給食日よりご覧ください。(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。