



令和8年度

6月

かっこう 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)	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
		あが 体をつくるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの				
		たんぱく質	無機質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1月	スタミナ丼(妻ごはん) もやしナムル たまごスープ	ふたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にら にんじん こまつな はきさいきんす きゅうり もやし ねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごま あぶら ごま	小 600 中 743	スタミナ丼には豚肉や玉ねぎ、にら、にんにくなどが入っています。豚肉には体を作るたんぱく質の他に、体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、玉ねぎやにら、にんにくなどに含まれている硫化アリルと一緒にとると働きがパワーアップします。
2火	ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 生わかめのしょうが和え はつと汁	かまぼこ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンさい きゅうり きゃべつ もやし ねぎ にんじん しょうが だいこん しょうが しいたけ	ごはん こむぎ ごま ごま すいとん	あぶら	小 654 中 823	笹かまぼこは、宮城県の特産品で、旧山形藩伊達家の「竹に雀」の家に描かれている笹にちなんで、その名がついたといわれています。汁物は、宮城県産米地方の郷土料理の「はつと汁」です。味わってみてください。
3水	ごはん チキンゲット(幼小2, 中3こ) ブロッコリーサラダ 米粉のクリーム煮	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん きゃべつ コーン たまねぎ パセリ	ごはん こむぎ じゃがいも ごま	あぶら	小 637 中 807	6月は牛乳月間です。給食に牛乳が出るのは、牛乳に多く含まれるカルシウムをしっかりとりとてほしいからです。カルシウムは、歯や骨をつくる材料になり、その他にも筋肉を動かしたり、出血を止める働きがあります。小学生のころから骨にたくわえられるカルシウムの量が増えます。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な体がつくれます。今日は、米粉のクリーム煮にも牛乳が入っています。
4木	【庄内町産有機栽培米つや姫給食】 ごはん かつおと大豆の揚げ煮 にらとさきみの和え物 山菜汁 歯と口の健康ゼリー	だいにす とりにく かつお こまぶた ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	しょうが にら きゃべつ にんじん たいのこ わらび なめこ ねぎ	ごはん でんぷん さとう ゼリー	あぶら ごま	小 673 中 824	毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今日は「かみかみこんだて」になっていますので、よくかむことを意識して食べてみてください。よくかんで食べる食糧物の味がよくわかるようになります。今日の給食には、庄内町産有機栽培のつや姫です。よくかんで、ご飯の甘みを感じながら食べてみてください。
5金	ごはん 野菜ミックス肉団子(幼小2, 中3こ) リャンツァイ 八宝豆腐	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん もやし しょうが ふんねしめ たいのこ はきさい だいこん チンゲンさい	ごはん はるさめ さとう でんぷん	ごま あぶら ごま あぶら	小 637 中 803	衛生に気をつけなければならぬ季節になりました。気温や湿度が高くなることでカビや細菌が増えます。石けんできれいに手洗いをしたり、きれいなエプロンを身に付けるなど、身の回りに気をつけて給食準備をしましょう。
8月	ごはん ポロニアステーキ ジャーマンポテト 野菜スープ	とりにく ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン パセリ にんじん きゃべつ みずな	ごはん さとう じゃがいも	バター	小 604 中 719	夏場のときは、姿勢がよくないと内臓が圧迫され、消化吸収の働きが弱くなります。肩筋をのばし、両足を床につけて正しい姿勢で食事しましょう。
9火	ごはん 鶏肉のから揚げ 磯香和え 大根のみそ汁	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし ほうれんそう きゃべつ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん	あぶら	小 642 中 784	丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムのほかに、たんぱく質やビタミン類など多くの栄養素も一緒に必要になります。いろいろな食べ物からバランスよく栄養素をとり入れて、丈夫な骨や歯をつくりましょう。
10水	ごはん 酢豚 春雨サラダ にらたまスープ	ふたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし たまねぎ にら しいたけ たいのこ ビーマン きゅうり きくらげ ねぎ	ごはん でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごま あぶら ごま	小 634 中 783	今日の「酢豚」や「春雨サラダ」には、味付けに酢を使っています。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。
11木	ごはん あじフライ ゆかり和え じゃがいものみそ汁	あじ ふたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん もやし きゅうり ごまつな しそ ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	小 597 中 714	あじは、味が良いことが名前の由来です。香から蒸にかけておいしくなります。あじは、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。ぜいごというかいとけのようなものがついているため、調理をするときには、取り除きます。
12金	【サッカーワールドカップ応援給食】 コッペンパン(幼1/2, 小1~2 70g, 小3~中 90g) チリコンカン アルファベットマカロニサラダ コーンクリームスープ トリプルゼリー	ふたにく ベーコン だいにす ハム	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ たまねぎ パセリ きゅうり にんじん コーン	コッペンパン マカロニ ゼリー	あぶら	小 677 中 782	今日はサッカーワールドカップ応援給食です。チリコンカンはアメリカの南に位置するテキサス州で生まれたメキシコ風のアメリカ料理です。コッペンパンを割り、チリコンカンを手にはさんで食べてみてください。トリプルゼリーは、アメリカ産ぶどう、メキシコ産ライム、カナダ産ブルーベリーを使用した3種のゼリーです。色々な国の料理や食材を楽しみましょう。
15月	ごはん 厚揚げの甘味噌がけ(幼小1こ) 鶏ちゃん けんちん汁	なまあげ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり ビーマン だいこん こんにやく	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま あぶら	小 600 中 755	岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」は、鶏肉ときゃべつや季節の野菜に特製のたれを絡め、鉄板やシンクスカン鍋などで焼きながら食べる料理です。地域や家庭、店によって味付けや作り方にも違いがあります。鶏肉が貴重なところ、大切なお客様があった時や、親戚が集まるお盆やお正月など、特別な日の料理でしたが、今では身近な郷土料理となっています。
16火	ごはん キムチサラダ ワンタンスープ ももゼリー 幼:ミミももゼリー	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ もやし きゅうり にんじん しょうが はきさい にら ねぎ チンゲンさい	ごはん こむぎ パン ごま ワンタン ゼリー	ごま あぶら	小 596 中 691	ヨーグルトは、牛乳などに乳酸菌を加えて発酵させたものです。乳酸菌にはたくさんの種類があり、数百種類あるといわれています。乳酸菌は腸の中で善玉菌を増やし、腸を健康にし、体の免疫力を高めてくれます。
17水	【庄内町産有機栽培米つや姫給食】 ごはん 鶏肉の照り焼き 庄内麩のけんちん炒め かきたま汁	とりにく なまあげ とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごまつな きゅうり たまねぎ しいたけ ほうれんそう	ごはん さとう やきふ でんぷん	ごま あぶら	小 630 中 774	日本では昔から「お米」はとても大切に考えられてきました。それは、日本では「米」と呼ばずに「お米」と言い、「飯」と呼ばずに「御飯」と言うことからもわかります。また、お米は料理の仕方でも違う言葉で表現し、「炊」でなく、「炊く」と言います。今日は、有機栽培米つや姫の御飯を味わっていただきましょう。
18木	ポークカレー(妻ごはん) 大豆とコーンのサラダ さくらんぼ(幼小2, 中3こ)	だいにす ふたにく	ぎゅうにゅう	きゃべつ きゅうり コーン にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ さくらんぼ	ごはん むぎ じゃがいも カーネル	あぶら	小 656 中 815	さくらんぼは、6月から7月上旬にかけて旬です。山形県は、さくらんぼの生産量日本一の「さくらんぼ王国」です。さくらんぼは、気象条件に合わせてこまめな管理が必要で、収穫も丁寧な手作業で行われ、旬の時期も短く、とても高価な果物です。
19金	【庄内町産特別栽培米雪若丸給食】 ごはん いなたの揚げ煮 きんぎょの煮物 小松菜のみそ汁	いなだ ふたにく あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きんぎょ しいたけ さやいんげん もやし ごまつな ねぎ こんにやく	ごはん さとう	あぶら	小 666 中 820	今日のお米は、あっさりとした上品な味わいの「雪若丸」です。しっかりとした粒感と適度な粘りが感じられる食感のある山形のお米です。つや姫と並ぶ山形県を代表するお米「雪若丸」のひと粒ひと粒の食感を味わいながら食べてみてください。
22月	ごはん いわしの梅煮 いんげんのごまみそ和え 春雨入りすまし汁 あじさいゼリー	いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん もやし にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう はるさめ ゼリー	ごま	小 623 中 753	さやいんげんは6月から9月頃が旬です。カリウム・鉄分・亜鉛などのミネラル類、カロテン、ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンCなどのビタミン類が豊富です。さやいんげんには、アスパラギン酸も含まれており、疲労回復やスタミナアップにも役立ちます。
23火	ごはん ハンバーグおろしソースがけ キャベツの塩麹炒め 庄内麩のみそ汁	とりにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん にんにく もやし しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり ビーマン ほうれんそう	ごはん さとう パン でんぷん やきふ	あぶら	小 600 中 737	鮭は小豆から作られています。鮭には色々な種類がありますが、私たちが住んでいる庄内地方で作られる「庄内鮭」は、環境になつているのが特徴です。昔、北前船が運ぶときに、船に積みやすいように板状になつていわれています。
24水	ごはん 厚焼き玉子 しょうゆの実和え じゃがいものおぼろ煮	たまご しょうゆのみ ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	きゅうり もやし コーン にんじん チンゲンさい しょうが だいこん グリンピース こんにやく	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごま あぶら	小 600 中 751	しょうゆの実には、庄内地域の郷土料理です。ごはんの上に乗せて食べるほか、冷奴やだいたいおろしにあわせた、きゅうりやあわせておろしにしたり、様々な料理に使うことができます。今日は、野菜やたまごと一緒に味わいました。
25木	かおりごはん 幼:やさしいりかけ 南瓜のポテトカップグラタン ラタトゥイユ ウィナーと野菜のスープ	おから とうにゅう とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ しそ にんにく たまねぎ ほうれんそう ズッキーニ ハフリカ トマト コーン パセリ きゃべつ マッシュルーム	ごはん さとう でんぷん じゃがいも ごま	オリーブオイル あぶら	小 554 中 661	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、トマト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夏野菜をたくさん食べて、暑い夏元気にすごしましょう。
26金	ごはん ソースカツ じゃべつ梅和え 打ち豆のみそ汁	ふたにく なまあげ だいにす みそ	ぎゅうにゅう	きゅうり きゅうり もやし にんじん うめ だいこん ごまつな ねぎ	ごはん さとう	あぶら	小 609 中 748	今日は、福井県の特産品の「打ち豆」を使ったみそ汁です。打ち豆は、大豆を石臼の上でつぶして乾燥させた保存食です。また、ソースカツは、福井県産の「ソースカツ」の味ついでにしていますので、ごはんと一緒に味わってみてください。
29月	ごはん 春巻(幼小1, 中2こ) ホイコーロー わかめスープ	ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが コーン たまねぎ にんじん たいのこ きゃべつ ビーマン ねぎ	ごはん こむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま あぶら	小 641 中 873	肉餡物は中国の四川料理の一つで、蒸した豚肉の塊を鍋に戻して炒めます。日本では豚肉の薄切りを使い、蒸したりせずに炒めること多く、給食でも炒め調理します。また、日本では定番の主な材料であるキャベツを中国では使わず、「ソニンヨウ」と呼ばれる葉にんにくが使われます。
30火	ごはん 豚肉のしょうが炒め 野菜のマヨポン和え にらたまみそ汁	ふたにく なまあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にら たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり にんじん えのきたけ	ごはん でんぷん	あぶら マヨネーズ	小 601 中 739	しょうがには、消化を助けたり、新陳代謝をよくして体をあたためる働きがあります。薬味としてはもちろん、酢に漬けたり、梅酢に漬けたらしょうがごとく、和食には欠かせません。お寿司につきもののがりはおいしいだけでなく、食中毒を予防する働きもあります。