



令和4年度
4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)	一口メモ
		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 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	脂質		
11日(月)	ごはん 豚肉カレー炒め ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ぶたにく とうふ ハム みそ	生乳 わかめ チーズ	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり コーン しめじ ねぎ	●ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	(小) 612 (中) 753	庄内町の学校給食では、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。アレルギーがある人もない人も同じものを食べることができます。
12日(火)	ごはん きのご信田煮 なら入りおひたし 大豆と豚肉の煮物 チーズ	うすあげ ●だいず とりく ●ぶたにく さつまあげ	生乳 チーズ	しいたけ しめじ なら もやし ●にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが ・こんにやく	●ごはん じゃがいも さとう		(小) 642 (中) 754	大豆は加工することで様々な姿を変えます。しよゆ・みそ・豆腐・納豆などの原料であり、私たち日本人の食生活になくてはならない食品です。給食の大豆は、庄内町の方が育ててくださっています。
13日(水)	ごはん しゃも焼き(幼小2中3) 豚肉とキャベツのみそ炒め 白玉ごぼう汁	ぶたにく みそ	生乳	キャベツ ピーマン ●にんじん しょうが にんにく ごぼう ねぎ	●ごはん さとう しらたま かたくりこ	あぶら ごまあぶら	(小) 608 (中) 762	しゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚です。丸ごと食べることで、ビタミンやミネラルをしっかりとりとることができます。漢字では、柳・菜・魚と書いてしゃもとも読みます。
14日(木)	ごはん 肉しゅうまい(幼小2中3) 春雨サラダ ふかひれスープ(幼稚園のみミニゼリー)	ぶたにく ハム とうふ たまご ふかひれ	生乳	たまねぎ きゅうり ●にんじん もやし しょうが えのき ねぎ ●こまつな きくらげ たけのこ しいたけ	●ごはん さとう パンこ こむぎこ はるね おたけに	あぶら ごまあぶら ごま	(小) 587 (中) 733	ふかひれは、サメの様々な骨を干したものです。サメを余すことなく活用するため、身は切り身外にもはんぺんやまぼこの原料に、皮は皮加工場へ提供されています。宮城県気仙沼が有名な産地です。
15日(金)	【お花見献立】 梅ちりめんごはん(幼稚園は梅ふりかけ) 笹かまぼこの磯辺揚げ(幼小1中2) 香味和え 豆腐とわかめのみそ汁 花見団子	たまご ささかま とうふ みそ	生乳 ちりめんじゃこ わかめ のり	うめ しそ ●ほうれんそう キャベツ もやし ●にんじん きぬさや	●ごはん こむぎこ さとう だんご	あぶら ごまあぶら ごま	(小) 672 (中) 826	お花見といえば桜の花と団子です。私たち日本人は桜の花が咲くと春の訪れを感じます。桜ます・桜もち・桜えびなど、桜のつくものがたくさんあります。日本人の桜への思いを感じますね。
18日(月)	ごはん ピーマンメンチカツ ソース ゆかり和え 生揚げとチンゲン菜のみそ汁	ぶたにく なまあげ みそ	生乳	たまねぎ キャベツ きゅうり ピーマン しょうが にんにく にんじん しそ ねぎ チンゲンサイ	●ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	(小) 631 (中) 788	給食の生揚げや豆腐は、酒田市松山地区の佐々木豆腐さんから作っていただいています。生揚げや豆腐は大豆から作っているのので、植物性のたんぱく質・鉄分・カルシウムなどをとることができます。
19日(火)	ごはん さばみそ煮 大豆入りすき昆布煮 肉じゃが	さば うすあげ ぶたにく ●だいず みそ	生乳 こんぶ	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが・こんにやく	●ごはん さとう じゃがいも	あぶら	(小) 635 (中) 778	数をこまごまずつ使う「さばを焼む」という言葉は、魚のさばに由来しています。さばは痛むのが早いので、鮮度が落ちないよう、焼けたさばを急いで数えて数をこまかしたことから生まれた言葉です。
20日(水)	ごはん 海のめぐみふりかけ 厚焼き卵 けんちん炒め 沢煮糖	たまご なまあげ かまぼこ ●ぶたにく かつおぶし	生乳 わかめ ひじき	にんじん ●こまつな キャベツ たけのこ ごぼう えのき きぬさや	●ごはん やきふ	あぶら	(小) 549 (中) 681	卵は、完全食品と言われるほど、栄養素をバランスよく含んでいる食材です。ただし食せんいやビタミンCは含まないため、それらを補うことができる野菜や果物と一緒に食べることが大切です。
21日(木)	【入学入園おめでとう献立】 わかめごはん(幼稚園は味付けのり) 鶏肉のピリ辛焼き 菜の花和え 孟宗汁 お祝いデザート	とりく なまあげ ぶたにく みそ	生乳 わかめ	しょうが にんにく なのはな もやし にんじん もうそう しいたけ	●ごはん さとう ゼリー	ごま	(小) 649 (中) 800	菜の花は、別名「アブラナ」とも言います。黄色の花を咲かせた後にできる種から、油を搾ることができます。野菜として食べる時は花がつかみうちのうちに料理に使います。春の食材である菜の花と孟宗で、季節を感じられる献立になっています。
22日(金)	ごはん ぎょうざ(幼小2中3) ピーファン炒め マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	生乳	キャベツ なら ピーマン にんじん ●しいたけ しょうが にんにく ねぎ たけのこ	●ごはん こむぎこ ピーファン さとう	ごまあぶら あぶら	(小) 677 (中) 859	ピーファン炒めは給食の人気メニューです。ピーファンは米粉からできています。野菜や肉と一緒に炒めて食べることができるので、栄養バランスの良い料理です。家ででも入れてみてください。
25日(月)	ごはん のりたまふりかけ チキンナゲット(幼小2中3) 春野菜サラダ コーンポタージュ	とりく たまご ベーコン	生乳 のり	キャベツ アスパラガス にんじん たまねぎ コーン	●ごはん じゃがいも こむぎこ かつおに	あぶら	(小) 674 (中) 849	アスパラガスは江戸時代に日本に伝わった野菜です。皮れをとる「アスパラギン酸」という栄養素が含まれています。また、穂先に多く含まれる「ルチン」は血管を丈夫にしてくれます。
26日(火)	ごはん ます焼き もやしの辛子和え 豚汁	ます なまあげ ぶたにく みそ	生乳	もやし にんじん キャベツ コーン ●こまつな だいこん ごぼう ねぎ ・こんにやく	●ごはん		(小) 575 (中) 700	豚汁は奥深くのみそ汁です。豚汁一杯でタンパク質・ビタミン・ミネラルなどをたっぷりとることができます。また、みそは発酵食品で腸の調子を整えてくれるので、病気に強い体づくりにも役立ちます。
27日(水)	ナン 大豆入りキーマカレー ごまマヨネーズサラダ 河内晩柑	ぶたにく ●だいず スチームミルク	生乳 チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン きゅうり しょうが にんにく みかん	ナン じゃがいも カレーパウ	すりごま マヨネーズ	(小) 601 (中) 760	熊本県河内町が発祥の地と言われる、さわやかな風味が特徴の柑類です。文旦という種類の仲間なので皮が厚く、1粒1粒の果肉がプリプリしているのが特徴です。粒の食感を楽しんでください。
28日(木)	ごはん いわしかば焼き ふきとたけのこの煮物 じゃが芋とわかめのみそ汁	いわし なまあげ みそ	生乳 わかめ	ふき たけのこ にんじん ●しいたけ しめじ ねぎ	●ごはん かつおに さとう みずあめ じゃがいも	ごま あぶら	(小) 589 (中) 721	ふきとたけのこは山菜の仲間です。ふきは香りの強い山菜ですが、春の香りともいえます。ふきの茎は空洞があり、臭通しが良いという縁起を担ぎ、お祝いの食事にも使われる食材です。

※庄内町産の食材には●印、庄内産の食材には＝重下線で表記してあります。(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。

いちご



冬から春にかけて店頭に並びいちご。そのまま食べたり、ジャムやケーキの材料にしたりするほか、お菓子や飲み物などでも「いちご味」が親しまれています。ヨーロッパやアジアでは、昔から野生のいちごが食べられていましたが、現在のようないちごが生まれたのは200年ほど前のこと。日本には江戸時代末期にオランダから伝わり、本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。ももとの旬は着から初夏でしたが、ハウス栽培の普及や品種改良によって冬にも収穫できるようになりました。日本生まれの品種は現在300種に上り、関東、東海、九州地方を中心に生産されています。代表的なものに、栃木県の「とちおとめ」、福岡県の「あまおう」、静岡県産の「紅ほっぺ」などがあります。果物の中でも、ビタミンCが豊富に生まれ、手軽に食べられることができるのも魅力です。

いちごの豆知識 すっぱい

先熟のほうが甘いので、ハタを取って、ハタの部分が食べ始めると、より甘さを感じられます。

