



令和4年度
5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	脂肪		
2日(月)	ごはん ぎょうざフライ(幼1小2中3) 中華サラダ 生揚げのチリソース煮	ぶたにく まぐろ みそ なまあげ	牛乳 わかめ	キャベツ には にんにく もやし きゅうりにんにんじ こんに しょうが ねぎ たけのこ	ごはん パンこ さとう かたくりこ	ごまあぶら	(小) 728 (中) 927	給食のごはんは、庄内町産『はえめぎ』です。近所の方や家族が育てたお米かもしれません。食器を返す時、おわんにご飯粒をつけたまま返していませんか？最後の一粒まで大事に食べましょう。
6日(金)	[子どもの日献立](幼稚園のりかつおふりかけ) ちらし寿司 お魚オムレツ(幼1小中2) 米粉めんサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 柏餅	たまご ハム とうふ	牛乳 わかめ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン ねぎ にんにん	ごはん こめこめん かしわもち	マヨネーズ あぶら	(小) 650 (中) 758	子どもの日は、子どもの成長に感謝し、これからも健やかに育てほしいという願いも込められています。この日に食べる柏餅を包んでいる柏の葉は、新しい葉が出ない古い葉が落ちないため、子孫が長くという意味があります。
9日(月)	ごはん 豚肉のかりん揚げ 切り干し大根煮 生揚げとテンゲン菜のみそ汁	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	しょうが だいこん にんにん しいたけ きぬさや テンゲンサイ ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	ごま あぶら	(小) 644 (中) 794	豚肉のかりん揚げは、人気メニューです。給食では、人気メニューはもちろんです。が苦手なものも出ます。それは皆さんに様々な味や季節の食材を知ってもらうためです。何でも食べられると自分の将来にも役立ちます。
10日(火)	ごはん いわしの梅煮 おひたし 孟宗汁 (幼稚園のみミニゼリー)	いわし みそ なまあげ ぶたにく	牛乳	うめ には もやし にんにん もうそう しいたけ	ごはん		(小) 605 (中) 741	孟宗汁は庄内地域の郷土料理のひとつです。孟宗は様ざまる筋の竹の中にも孟宗節と呼ばれ、柔らかくて香りが良いのが特徴です。特に鶴岡市の湯田川孟宗は全国的にも有名です。
11日(水)	かおりごはん(幼稚園しこんぶふりかけ) かぼちゃコロッケ ちりめんサラダ わかめスープ	とうふ	牛乳 ちりめん わかめ	しそ かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにん テンゲンサイ	ごはん じゃがいも	ごま ごまあぶら	(小) 580 (中) 706	ちりめんは、いわしの稚魚が魚の栄養を丸ごととれる食材です。大きな魚だと食べられない骨も全部食べられるので、カルシウムをとることができます。
12日(木)	ごはん ウィンナー ごぼうサラダ キャベツと卵のクリーム煮	ウィンナー ツナ たまご とりこ	牛乳	ごぼう にんにん きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ごはん さとう	ごまあぶら	(小) 623 (中) 772	新学期の給食が始まって約1ヶ月経ちました。前の学年よりも量が少しづつ増えていますが慣れていきましょう。体が大きくなり運動量も増えるので、学年に合わせた量になっています。
13日(金)	ごはん 春巻き(幼小1中2) 切り干し大根ナムル ごまキムチ汁	ぶたにく ハム みそ うすあげ	牛乳	たけのこ たまねぎ キャベツ だいこん にんにん きゅうり もやし はくさい ねぎ	ごはん はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	(小) 672 (中) 935	切り干し大根を細く切って乾燥させたものです。昔から保存食として食べられてきました。水分を少なくすることで甘みや栄養価が高く、食物せんいも豊富なため、おなかの調子を良くしてくれます。
16日(月)	ごはん おさかなふりかけ ミートソースオムレツ 海藻サラダ ウィンナーと野菜のスープ	たまご とりこ ウィンナー	牛乳 わかめ	にんにん たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム コーン	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	(小) 568 (中) 660	ごまは『不老長寿の薬』と言われるほど栄養が豊富です。特にセサミンは、細胞の老化防止や、血管や血液の病気を予防する働きがあります。ミネラルも豊富で、すりごまにして食べるとさらに吸収が良くなります。
17日(火)	ごはん 揚げ魚レモン風味 アスパラ炒め かき玉みそ汁	ホキ みそ ハム たまご なまあげ	牛乳 わかめ	アスパラガス キャベツ コーン たまねぎ レモン	ごはん さとう	あぶら	(小) 591 (中) 729	みそは、様々な病気を予防し、健康で長生きできるということが研究でわかってきました。みそ自体が体に良く、お汁に入れる材料も野菜・豆腐・海藻などいろいろな組み合わせられるので栄養バランスが良くなります。
18日(水)	ごはん 厚揚げ甘みそかけ(幼小1中2) にらとツナのお和え物 かまぼこ入りすまし汁	なまあげ ツナ みそ とうふ かまぼこ	牛乳	にら キャベツ にんにん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ		(小) 558 (中) 704	にらは日本では古くから薬草として利用されてきました。古事記や万葉集にも登場します。にらは血行を良くしたり、胃腸の働きを助けるので、病氣予防や回復に効果があります。
19日(木)	ごはん コーンコロッケ フルーツヨーグルト ポークカレー	ぶたにく ヨーグルト スキムミルク	牛乳	コーン たまねぎ にんにん しょうが にんにく パナナ パイン もも みかん ●ブラックベリー	ごはん じゃがいも	あぶら	(小) 741 (中) 942	カレー粉は世界でも最も広まっている香辛料です。インドのタミール地方の汁のことを『カリ』と言い、カレーという呼び方はこれに由来します。カレー粉には食欲を出す働きがあるので、カレー炒めなどもおすすめです。
20日(金)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き れんこん金平 赤みずのみそ汁	さけ みそ さつまあげ なまあげ	牛乳	パセリ れんこん にんにん きぬさや あかみず	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら ごま	(小) 589 (中) 720	鮭のピンク色の色素には抗酸化作用があり、体の老化を防止する働きがあります。また、皮にもコラーゲンやビタミンが豊富で、肌や骨を健康にする働きもあります。皮も残さず食べるようにしましょう。
23日(月)	ごはん 鶏肉の照り焼き たまごサラダ なめこ汁	とりこ たまご みそ とうふ	牛乳	キャベツ きゅうり にんにん コーン なめこ ねぎ	ごはん さとう	ごま マヨネーズ	(小) 646 (中) 785	鶏肉はたんぱく質とビタミンAが豊富です。ビタミンAは肌や粘膜、目の調子を整えてくれます。また、鶏肉の中でも特にむね肉には、『イミダペプチド』という疲労回復成分が豊富に含まれます。
24日(火)	ごはん (幼稚園のみミニゼリー) 親子丼の具 ごま和え うるいのみすまし汁	とりこ たまご とうふ やきふ	牛乳 わかめ	たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ もやし にんにん ほうれんそう うるい -しらたき	ごはん さとう	ごま	(小) 564 (中) 692	お汁に入っている焼き数は小麦粉に含まれる『グルテン』というたんぱく質が主成分です。このグルテンは、同じく小麦粉から作られるうどんやパンの弾力のもとになっています。
25日(水)	ごはん 肉団子(幼小2中3) 大豆五目煮 キャベツのみそ汁	とりこ みそ ●だいず なまあげ	牛乳 こんぶ	たまねぎ ほうれんそう ごぼう にんにん キャベツ えのきだけ ●ねぎ ●こんにゃく	ごはん さとう		(小) 579 (中) 727	こんにゃくは食物せんいが豊富で、おなかの掃除屋さんとも言われます。食物せんいは腸の中の不要なものをすばやく出す働きがあり、腸の健康を保ってくれます。
26日(木)	ごはん あじ塩麹漬焼き ブロッコリーおなか和え じゃが芋のそぼろ煮	あじ かつおぶし ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんにん たまねぎ たけのこ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ		(小) 564 (中) 687	あじは青魚の仲間です。青魚の油にはDHAやEPAなどの体に良い栄養成分が多く、脳の神経を発達させたり、血液や血管を健康にする働きがあります。
27日(金)	ごはん かに玉 キムチサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	たまご かに たら ぶたにく だいず	牛乳 ヨーグルト	キャベツ もやし きゅうり にんにん グリンピース メンマ テンゲンサイ ●ねぎ	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	(小) 585 (中) 691	キムチは韓国の漬物です。発酵させているのでおなかの調子を整えます。唐辛子のカプサイジンという成分は、血行を良くし体を温めたり胃液を出して消化を助ける働きがあります。
30日(月)	ごはん ハンバーグおろしソースがけ 人参サラダ には玉汁	とりこ ツナ とうふ たまご	牛乳	だいこん たまねぎ にんにん きゅうり えのきだけ には	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	(小) 584 (中) 720	人参サラダにはツナが入っています。野菜をたっぷりとりたい時はツナの旨みを利用してサラダや和え物・炒め物にすると食べやすくなります。ツナはまぐろなので、DHAなどの脳を活性化させる栄養もとることができます。
31日(火)	ごはん 五目厚焼き卵 揚げじゃがひじき煮 山菜汁	たまご みそ うすあげ なまあげ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんにん ●ねぎ しいたけ ごぼう きぬさや わらび ぜんまい たけのこ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	(小) 608 (中) 763	ひじきは海藻の仲間です。ひじきは芽の部分と茎の部分に分かれますが、給食では柔らかくして食べやすい芽ひじきの部分を使っています。食物せんいの他、鉄やカルシウムなどのミネラルが豊富です。

※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。