こんだてひょう

2025年 7月 三川町

	こんだてめい ◇牛乳は毎日1本(200cc)つきます。	材料名と体のはたらき きいろの食品 熱や力のもとになる 5群 穀類・いも類 砂糖類 炭水化物	6群 油脂類・種実類 脂肪の多い食品 脂 質	あかの食品 血や肉、骨を作る 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 海草・小魚類 無機質	みどりの食品 体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 淡色野菜・果物 こんにゃく等 ビタミンC 食物繊維	ひとくちメモ 地産地消ウィーク：14日～18日 下線の食品は、三川町産です。 ※都合により献立が変わる場合もあります。	熱量 キロカロリー 小学校	中学校
1 火	ゆかりごはん・コーンと卵の中華スープ ツナサラダ・チキンカツ 小学校「やまがた紅王」1個・中学校「紅秀峰」2個	ごはん さとう でんぷん こむぎこ こめこ	あぶら ごま	たまご とうふ まぐろ とりにく だいず	牛乳	あかしそ チンゲンサイ にんじん	えのきだけ とうもろこし キャベツ きゅうり さくらんぼ	今年は、山形県にさくらんぼや西洋なしなどの苗木が植えられてから150年目の節目の年ということで、山形県さくらんぼ＆フルーツPR協議会から、小学生に「やまがた紅王」を提供していただきました。粒の大きさと甘さを味わってください。	618	788
2 水	ごはん・じゃがいもとにらのみそ汁 もやしのバンサンスー・さばのカレー風味焼き	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	あぶらあげ みそ・さば たまご	牛乳	にら にんじん こまつな トマト	もやし きゅうり しょうが	さばのあぶらは、血をサラサラにしたり、脳の働きをよくして疲れた目にも効果があります。また、体の成長に大切なビタミンB2やDが多くふくまれています。	603	773
3 木	食パン・チョコクリーム・コンソメスープ ペンネナポリタン・ほうれん草オムレツ	パン・さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	あぶら ココア	ベーコン ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん パセリ・トマト ピーマン ほうれんそう	キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	玉ねぎには、ねぎの仲間の成分である硫化アリルが含まれています。硫化アリルは、体温を上げる働きや血液をサラサラにする働きがあります。	651	807
4 金	ごはん・じゃがいもとふきの煮もの 野菜のごまサラダ・鶏肉のキムチ風味焼き ぶどうゼリー	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな トマト	こんにゃく・ふき キャベツ・きゅうり とうもろこし にんにく・しょうが ぶどう	じゃがいもの主成分は炭水化物ですが、ビタミンCや食物せんいのほか、とり過ぎた塩分を排出してくれるカリウムも豊富にふくまれています。	593	748
7 月	【七夕献立】 ごはん・七夕汁・星のハンバーグ チキンとキャベツのサラダ・七夕ゼリー	ごはん さとう でんぷん こめこめん	あぶら	なると とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	ほししいたけ えのきだけ ねぎ・たまねぎ きゅうり・キャベツ にんにく・しょうが パイナップル	七夕は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が年に一度だけ会うことができるという伝説にもとづいた星まつりの行事です。	618	749
8 火	ごはん・具だくさん汁 キムチサラダ・カミカミタコメンチ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ・たら たこ・だいず	牛乳 あおさ	にんじん トマト	ごぼう・きゅうり こんにゃく・ねぎ にんにく・しょうが もやし・キャベツ	とうもろこしは、世界的に重要な穀物の一つ。完熟する前のやわらかいものを野菜として食べます。ひげの数だけ実が詰まっているので、茶色になったひげがふさふさしているものを選びましょう。	586	749
9 水	ごはん・キャベツのみそ汁・きんぴらごぼう ウインナー入り玉子焼き	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	なまあげ みそ ウインナー たまご	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん トマト	ほししいたけ えのきだけ キャベツ・ごぼう こんにゃく	えのきだけは、炭水化物・脂質・たんぱく質などをエネルギーに変えるためのビタミンB群を多く含み、お腹の中をきれいにしてくれる食物せんいが豊富です。	602	743
10 木	ごはん・中華スープ・県産米粉めんのサラダ あじのかば焼き(2切)	ごはん さとう でんぷん こめこめん	あぶら ごま	とうふ ハム あじ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし とうもろこし しめじ きゅうり	もやしは、緑豆という豆を発芽させたもの。1週間で食べごろとなります。原料の豆のときにはないビタミンCがふくまれています。	641	787
11 金	ごはん・肉じゃが・アスパラガスのサラダ 鶏肉のごまみそ焼き	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ハム とりにく みそ	牛乳	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ こんにゃく キャベツ・きゅうり にんにく	にんじんに含まれるベータカロテンは、がんを予防する働きがあり、皮のすぐ下に多くふくまれているので、皮は薄くむいて食べましょう。油と一緒にとると吸収が良くなります。	590	756
14 月	ごはん・肉ワンタンスープ 春雨サラダ・さんまの梅煮	ごはん さとう でんぷん はるさめ こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく だいず みそ・ハム さんま	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	ほししいたけ・ねぎ もやし・たまねぎ しょうが・うめぼし キャベツ・きゅうり	小松菜はハウス栽培、露地栽培のどちらにも向き、一年中栽培されています。アクが少なく、ビタミンやカルシウムなどの栄養価が高い野菜です。	613	782
15 火	ごはん・生揚げと小松菜のみそ汁 切干大根とひじきの煮つけ・キャベツメンチカツ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら	なまあげ・みそ あぶらあげ ぶたにく とりにく	牛乳	こまつな にんじん	しめじ きりぼしだいこん こんにゃく キャベツ	豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍以上含まれていて、疲れをとってくれる食材です。特にビタミンB1は豚肉の赤身肉に多く含まれています。	623	825
16 水	冷やし中華・ミニトマト(2個) ほうれん草丸餃子(小1・中2個)	ちゅうかめん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	ハム・たまご ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん ほうれんそう ミニトマト	きゅうり・もやし キャベツ・りんご しょうが	ミニトマトは、飛行機の機内食のために品種改良されたトマトです。普通のトマトに比べ、ビタミンCとリコピンは2倍以上。血液をきれいにし、ガンや老化の予防に効果があります。	644	820
17 木	ごはん・にら玉スープ・マーボーなす 豆腐と野菜のナゲット焼き(2個)	ごはん さとう でんぷん	あぶら	たまご とうふ・だいず ぶたにく みそ・とうふ さかなすりみ	牛乳	にら にんじん ピーマン	もやし・なす・ねぎ しょうが・にんにく たまねぎ・えだまめ とうもろこし	ピーマンはとうがらしの仲間で、品種改良によって辛みをなくして大きくしたものです。ビタミンCが豊富ですが、完熟した赤いピーマンになると、さらにビタミンCやカロテンがアップします。	610	754
18 金	ごはん・夕顔のみそ汁 ポテせんサラダ・鮭のチーズ焼き	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ・ハム さけ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	ゆうがお こんにゃく キャベツ きゅうり	今が旬の夕顔は、枕型の長い形と丸型があります。私たちの地域では、長い形が多いようです。夕顔の果肉を帯状にむいて干したものが、「かんぴょう」になります。	596	764
22 火	【ふるさと給食】 ごはん・県産米粉めんのスープ 庄内麩のごま和え・県産豚のソースカツ	ごはん さとう でんぷん しょうないふ こめこめん こむぎこ	あぶら ごま	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	にらはユリ科でねぎの一種。ビタミンA・C・Eが豊富で、体を温めて風邪を予防したり、疲労回復に役立ちます。また、カルシウムもほうれん草と同じくらいふくまれています。	593	755
23 水	ごはん・じゃがいものみそ汁・ビーンズサラダ ほっけの昆布しょうゆ干し焼き ブルーベリーゼリー	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	なまあげ みそ だいず ほっけ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	えだまめ きゅうり キャベツ ブルーベリー	魚へんに花と書いて「ほっけ」と読みます。稚魚が群れで泳いでいる様子が花のように見えるからと言われています。ほっけには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多くふくまれています。	603	768
24 木	ごはん・マーボー豆腐・海草サラダ 野菜ぎょうざ(2個)・すいか	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 かいそう わかめ	トマト にら にんじん	にんにく しょうが・ねぎ たけのこ キャベツ・きゅうり しょうが・すいか	すいかは、英語でウォーターメロンというように90%が水分で残りの10%が糖分です。カリウムやシトルリンが多くふくまれていて、むくみ・高血圧・腎臓病などに効果的です。	651	806
25 金	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 だだちゃ豆のコロッケ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	とりにく たまご	牛乳	はねぎ にんじん さやいんげん	しょうが ほししいたけ だいこん だだちゃまめ	鶏肉はたんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉に比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっています。勉強で疲れた目を、ビタミンAで守りましょう。	616	782
28 月	ごはん・大豆入りポークカレー 星のオムレツ・アンデスメロン	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら カレールー	だいず ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく アンデスメロン	アンデスメロンは、成長するにつれて皮がひび割れる性質があります。その裂け目から分泌物が出て、それがコルク質の層になって網目状の皮ができます。	692	866
29 火	ごはん・なすのみそ汁・豚キムチ炒め きのこシュウマイ(低1・他2個) (東郷 小学校 給食ありません)	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	なまあげ みそ ぶたにく	牛乳	あおしそ にんじん	えのきだけ・なす はくさい・しょうが たまねぎ・りんご にんにく・しいたけ しめじ	しそは、カロテンがとても多くふくまれています。また、しその香りの成分は、「ペリルアルデヒド」といういうもので、強い抗菌作用があります。	622	778
30 水	ごはん・春雨と鶏だんごのスープ わかめとハムのサラダ・春巻 (横山 小学校のみ 給食あります)	ごはん さとう でんぷん はるさめ こむぎこ	あぶら ごま	とりにく だいず ハム ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ もやし・ねぎ きゅうり・キャベツ たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが	ごまは、血管の老化を防ぐセサミンやセサミノール、ビタミンEが多く、さらに疲労回復に効果のあるビタミンB1もふくまれています。	634	