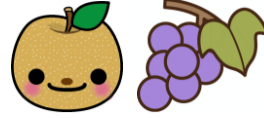




# 献立予定表



令和2年度  
山梨市学校給食運営協議会  
小学校



日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】		緑の食品【ビタミン・無機質】		黄の食品【炭水化物・脂質】		食 べ 物	ひ と く ち	メモ	熱量 (Kcal) 基準 650
				おもにからだをつくる		おもにからだの ちょうしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる				
1	火	ミルクパン てづくりオムレツ ブロッコリーとペンネソテー なつやさいのスープ	○	たまご ベーコン ウインナー とりこ	チーズ きゅうり ゆう なまクリーム	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ エリンギ トマト いんげん オクラ とうがん コーン たまねぎ		パン じゃがいも さとう ペンネ あぶら			9月になりました。まだまだ暑い日が続きますが、バランスの良い食事や睡眠をしっかりと、体調をくずさないようにして元気に過ごしましょう。	610
2	水	ジャンバラヤ いかにレモンソース レタスサラダ りんごカルピスゼリー	○	ふたにく ウインナー いか		にんじん ピーマン たまねぎ にんにく レモン レタス キャベツ きゅうり カリフラワー コーン りんご		こめ さとう さとう あぶら ドレッシング ゼリー			ジャンバラヤは、カレー粉やにんにくやこしょうなどのスパイスが入っています。暑い季節は香辛料などで味付けすると食欲が進みます。	648
3	木	セルフやきそばパン やさいのナムル にくだんごスープ ぶどう	○	ふたにく わかめ にくだんご		にんじん にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり しめじ たまねぎ ぶどう		パン ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら			今日のぶどうはきよほうです。山梨市のぶどう農家で丹精込めて生産されたもので、今年もおいしいきよほうを給食にだすことができました。感謝していただきましょう。	655
4	金	むぎごはん ますのごまみそマヨネーズやき ぶたにくとだいこんのもの かきたまじる	○	ます みそ ぶたにく たまご とうふ		にんじん いんげん ほうれんそう えのきたけ		こめ むぎ ごま マヨネーズ あぶら かたくりこ			マヨネーズはサラダ油、酢、卵をまぜて作られます。マヨネーズが日本に伝わったのは大正時代です。その当時卵は高級品だったので値段も高く、食べられない味なのであまり売れなかったそうです。	618
7	月	むぎごはん あじフライ ごもくきんぴら じゃがいもとわかめのみそしる ミニゼリー	○	あじフライ だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん いんげん ごぼう こんにゃく キャベツ		こめ むぎ あぶら ごまあぶら ゼリー			塩辛いもの、甘いもの、油のおいしいものなどのとりすぎは、子供のうちから気をつけましょう。バランスの良い食事を心がけるには、「まごわやさしい」の食べ物が使われていると、健康的な食事になります。	664
8	火	セルフてりやきチキンバーガー やさいのサラダ マカロニスープ レモンゼリー	○	とりこ ベーコン		しょうが ブロッコリー にんじん きゅうり カリフラワー コーン えだまめ ほうれんそう たまねぎ セロリ キャベツ		パン さとう マヨネーズ ゼリー			レモンといえばすっぱいですが、そのすっぱいクエン酸が疲労回復に良いそうです。また、ビタミンCは柑橘類のなかでも一番おおくあり、美肌効果にも良いそうです。	584
9	水	カレーライス もやしとピーマンのソテー フルーツヨーグルト	○	ふたにく ウインナー	スキムミルク こなチーズ ヨーグルト なまクリーム	トマトにんじん ピーマン パイナップル みかん ナタデココ		こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ あぶら ゼリー			給食のカレーは楽しみですが、デザートも楽しみのものでつづね。今日のデザートは、ゼリーやナタデココ、みかん、パイナップルが入ったフルーツヨーグルトです。	675
10	木	こどもパン にくしゅうまい ひやしちゅうかふうサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ	○	しゅうまい たまご なると		にんじん にんじん チンゲンサイ たまねぎ		パン ちゅうかめん ごまあぶら ドレッシング			チンゲンサイは、中国から伝わった野菜で、はくさいと同じ仲間です。スープや、炒めたり、ゆでたりして、てがるにおいしく食べられる野菜です。	540
11	金	こうしゅうぎゅうのきゅうどん わかめときゅうりのすのもの とうふとこまつなのみそしる	○	地産地消給食 きゅうり わかめ とうふ あぶらあげ みそ		にんじん しょうが たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ こまつな えのきたけ		こめ むぎ さとう あぶら			今日は甲州牛を使った牛丼です。甲州牛は山梨県で飼育されている黒毛和牛の一種で自然豊かな土地でじっくり育てられているのが特徴です。肉質ランク4～5等級に格付けされた牛のみを「甲州牛」として販売されます。	679
14	月	むぎごはん しろみさかなのネギソース きりぼしだいこんのもの かぼちゃのみそしる	○	ホキ とりこ さつまあげ あぶらあげ みそ		ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん こんにゃく かぼちゃ にんじん ほうれんそう えのきたけ だいこん		こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ごま あぶら			料理の下味やたれなどに欠かせない、にんにくやしょうがは、血液の流れを良くして体を温めて元気にしてくれます。今日の魚のネギソースにも使われています。	578
15	火	あじつきコッペパン てづくりミートローフ フレンチサラダ とうにゅうスープ	○	ふたにく とりこ とうにゅう とりこ		にんじん グリンピース パプリカ にんじん いんげん たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり カリフラワー だいこん しめじ		パン パンこ あぶら ドレッシング バター ルウ			豆乳スープには、ベーコンや野菜、牛乳、豆乳などが入っています。たんぱく質やカルシウムなどの栄養をたくさんとることができますね。	650
16	水	わかめじゃこごはん とりてん 味めぐり給食 大分県 やさいとツナのあえもの てのべだんごじる なしゼリー	○	とりこ ツナ みそ	わかめ ちりめんぼし	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ ねぎ		こめ むぎ あぶら ごまドレッシング ほうとうめん ゼリー			今日は九州大分県の味めぐりです。とり天やだんご汁などの郷土食があります。しいたけやかぼすの生産は全国1位です。	764
17	木	しよくパン イチゴジャム さけのパンこやき ジャーマンポテト いとかまのスープ	○	さけ ベーコン かまぼこ		にんじん パセリ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ たまねぎ キャベツ		パン ジャム パンこ マヨネーズ あぶら			ジャーマンポテトは、じゃがいもをベーコン、玉ねぎなどをいっしょに炒めて、塩、こしょうなどで味付けする料理です。じゃがいもがおいしく食べられます。	608
18	金	ちゅうかどん ビーフンのあえもの フルーツアンニン	○	ふたにく なると ハム		にんじん チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし パイナップル みかん		こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら アンニンどうふ			煮物やあえものなどに欠かせないにんじんは、オレンジ色があざやかですね。このオレンジ色はベータカロテンという色素で、体の中でビタミンAにかわり皮膚や目の粘膜を健康にたもってくれます。	631
23	水	むぎごはん まごわやさしい給食 さんまのかはやき ほうれんそうともやしのあえもの いものこじる	○	さんま たまご かまぼこ あつあげ みそ		ほうれんそう にんじん もやし だいこん こんにゃく ねぎ しめじ にんじん パセリ たまねぎ コーン		こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら さといも			さんまは、日本で昔からしたまね食べられてきた魚ですが、昔に比べ最近では、海での漁獲量が少なくなっているそうです。それは、海水の温度が高くなっていることや、近隣諸国でもさんまをたくさんとっていることも原因のようです。	645
24	木	ハムピラフ チキンのクリームソース ミネストローネ オレンジ	○	ハム とりこ ベーコン だいず	きゅうり ゆう	にんじん パセリ たまねぎ コーン トマト ブロッコリー にんにく セロリ たまねぎ オレンジ		こめ バター ルウ あぶら			給食センターでつくるピラフです。ハムやにんじん、玉ねぎ、コーンなど炒め味付けした具をごはんにまぜます。米は180kも炊きますよ。	656
25	金	むぎごはん すぶた チンゲンサイのごまあえ ちゅうかコーンスープ	○	ふたにく たまご		しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ あさつき たまねぎ コーン		こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ さとう かたくりこ			酢豚は代表的な中華料理の一つです。お肉や野菜を甘酢あんのだれで煮ておいしい味になります。	619
28	月	やさいごはん かみかみ給食 ししゃものカレーあげ もやしのいそかあえ なめこじる かみかみグミ	○	とりこ あぶらあげ ししゃも のり とうふ みそ	くきわかめ	にんじん しいたけ もやし きゅうり なめこ ねぎ		こめ さとう あぶら ごまあぶら グミ			ししゃもは、かたくり粉をつけて油で揚げられています。頭から丸ごと食べることができるので、たんぱく質やカルシウムをたくさんとることができます。しっかりとよくかんで食べましょう。	582
29	火	そぼろパン トマトパスタソテー ほうれんそうとコーンのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	○	ふたにく とりこ		トマト ピーマン ほうれんそう にんじん ブロッコリー だいこん		パン ペンネ さとう あぶら ドレッシング			トマトには、コンブと同じ「グルタミン酸」といううまみ成分がおおく含まれています。イタリア料理では、トマトと肉や魚を使い、よりおいしい「うま味」をひきだしています。	603
30	水	むぎごはん さばのしょうがに ぶたにくとやさしいため こんさいのみそしる	○	さば ぶたにく あぶらあげ みそ		しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ		こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも			今日の魚はさばです。給食センターではたくさんの切り身のさばにしょうがやししょう油、砂糖、みりんなどをつけこみ煮ています。臭みがなくおいしく出来上がります。	622
											☆ 材料の都合により、献立が変更する場合があります。☆	平均 632



9月11日(金)は甲州牛の肉丼です。これは県産ブランド肉である「甲州牛及び甲州地どりをより多く普及、活用しよう。」を目的とする山梨県畜産課の事業で、学校給食への活用に無償提供されます。県産のおいしい甲州牛を味わってください。

