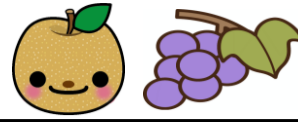




献立予定表



令和2年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校



日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 830
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂		
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	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー トマト いんげん オクラ	にんにく たまねぎ エリンギ 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り、体調をくずさないようにして元気に過ごしましょう。	809
2	水	ジャンバラヤ いかにのレモンソース レタスサラダ りんごカルピスゼリー	ぶたにく ウインナー いか		にんじん ピーマン レモン レタス キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	たまねぎ にんにく レモン	こめ さとう さとう	あぶら あぶら ドレッシング	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。	851
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	ぶたにく 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	あぶら ごま ごまあぶら	今日のぶどうはきょうほうです。山梨市のぶどう農家で丹精込めて生産されたもので、今年もおいしいきょう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す。	863
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	えだまめ だいこん こんにゃく えのきたけ	こめ むぎ さとう	ごま マヨネーズ あぶら	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。	816
7	月	むぎごはん あじフライ ごもくきんびら じゃがいもとわかめのみそしる ミニゼリー	あじフライ だいたい さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん いんげん わかめ	ごぼう こんにゃく キャベツ	さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	塩辛いもの、甘いもの、油のおお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。	840
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		しょうが ブロッコリー にんじん ほうれんそう	きゅうり カリフラワー コーン えだまめ たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう マカロニ ゼリー	マヨネーズ	レモンといえばすっぱいですね。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。	767
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	ぶたにく 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	たまねぎ にんにく しょうが もやし カリフラワー コーン にんにく	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ルウ あぶら	給食のカレーは楽しみですが、デザートも楽しみのひとつですね。今日のデザートは、ゼリーやナタデココ、みかん、パイが入ったフルーツヨーグルトです。	889
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	きゅうり もやし 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。	757
11	金	こうしゅうぎゅうのぎゅうどん 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 ぎゅうにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ		にんじん わかめ こまつな	しょうが たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう 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。	905
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 とりと さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん いんげん かぼちゃ にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん こんにゃく えのきたけ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら 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。	758
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	ぶたにく とり とうにゅう とり		にんじん グリンピース パプリカ にんじん いんげん	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 じゃがいも バター ルウ	あぶら ドレッシング	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。	877
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 ツナ みそ	わかめ ちりめんぼし	いんげん こまつな にんじん	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 てんぷらこ ほうとうめん ゼリー	あぶら ごまドレッシング	今月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。	988
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 にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ たまねぎ キャベツ	パン ジャム パン じゃがいも	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。	808
18	金	ちゅうかどん ビーフのあえもの フルーツアンニン	ぶたにく 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 ビーフ さとう アンニンどうふ	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	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にかわり皮膚やのどの粘膜を健康にたもってくれます。	834
23	水	むぎごはん まごわやさしい給食 さんまのかばやき 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 にんじん わかめ	もやし だいこん こんにゃく ねぎ しめじ	こめ むぎ さとう さとう さといも	ごま あぶら ごまあぶら	さんまは、日本で昔からしたしまれ食べられてきた魚ですが、昔に比べ最近、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。	896
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 ベーコン だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン しめじ にんにく セロリ たまねぎ オレンジ	こめ パン じゃがいも	あぶら 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。	879
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	ぶたにく たまご		にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし 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	あぶら ごま	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。	803
28	月	やさしいごはん 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	とりと あぶらあげ ししゃも とうふ みそ	くわわかめ のり	にんじん ほうれんそう	しいたけ もやし きゅうり なめこ ねぎ	こめ さとう てんぷらこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	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。しっかりよくかんで食べましょう。	759
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	ぶたにく とり		トマト ピーマン ほうれんそう にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ コーン キャベツ だいこん	パン ペンネ さとう ドレッシング	あぶら	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。	804
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		にんじん にんじん	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	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。	803
									☆ 材料の都合により、献立が変更する場合があります。☆	平均 835



9月11日(金)は、甲州牛の牛丼です。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。

