



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	木	さつまいものおこわ ごましお さけのさいきょうやき こまつなのあえもの おつきみじる 十五夜給食	さけ みそ かまぼこ	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん しめじ	こめ さつまいも さとう さとう	ごま ごまあぶら				今日は十五夜です。旬のさつまいもを炊きこんだ「おこわ」を作りました。おこわはもち米を蒸して作るの、いつも食べているごはんよりももちもちとした固めの食感が人気ですね。お月見汁の浮き身にはかわいいうさぎが隠れていますよ！	518
2	金	きなこあげパン れんこんとツナのあえもの ほうとうじる りんご 新人戦 応援メニュー	きなこ ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	れんこん きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ	パン さとう ほうとうめん	あぶら ドレッシング				山梨県の郷土料理の「ほうとう」です。たっぷりの野菜やお肉とほうとう麺を煮込み、栄養満点の体が温まる一品です。	643
5	月	にかつどん わかめときゅうりのすのもの だいこんのみそしる	とんかつ たまご わかめ みそ あぶらあげ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま				ごはんの上に揚げたとんかつと卵の具をかけて、煮カツ丼にして食べましょう。スポーツの秋、今週には中学校の新人戦も控えています。食事・運動・休養の3つを意識して、元気な体を作りましょう。	666
6	火	スパゲティミートソース レタスサラダ ポトフ	ぶたにく ウインナー	ピーマン トマト にんじん いんげん	にんにく たまねぎ セロリ レタス きゅうり カリフラワー コーン たまねぎ だいこん キャベツ	さとう めん ドレッシング じゃがいも	あぶら				1日に必要な野菜の量は、小学校1〜3年が300gで4年生以上は350g以上です。今日の給食には約200g使用されていて、1日の必要量の約2/3が入っています。	781
7	水	むぎごはん ほっけのしおやき きりぼしだいこんのもの さつまいものみそしる ミニオレヅゼリー まごわやさしい給食	ほっけ さつまあげ あぶらあげ みそ	こんぶ にんじん いんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう さつまいも ゼリー	あぶら ごま				甘くておいしさつまいもには、おなかの調子を整える食物繊維と、風邪予防に効果のあるビタミンCがたくさん入っています。今日はおみそ汁の中に入っています。さつまいもの甘さとごまの風味がよく合いますね。	600
8	木	リングパン マッシュチキン カラフルサラダ 地産地消 ABCマカロニスープ シャインマスカット	とりにく ウインナー	パセリ ブロッコリー パプリカ にんじん	カリフラワー きゅうり たまねぎ だいこん はくさい ぶどう	パン マッシュポテト パン ドレッシング マカロニ	マヨネーズ				ぶどうの栽培はヨーロッパが始まります。シャインマスカットは日本が品種改良によって2006年に開発した、非常に甘くて皮ごと食べられる人気のぶどうです。給食では初登場です。	618
9	金	カレーライス キャベツとウインナーのソテー ブルーベリーのヨーグルトあえ 目の 愛護デー	ぶたにく ウインナー	チーズ スキムミルク ピーマン ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト もやし コーン キャベツ ブルーベリー ブルーベリースープ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	あぶら カレールー				明日は「目の愛護デー」です。みなさんは自分の目を大切にしていますか？色の濃い野菜やブルーベリーなどは目の健康に良い食品と言われています。	678
12	月	わかめごはん あげだし豆腐 ごぼうのあえもの はくさいのみそしる みかん	わかめ 豆腐 ツナ みそ	あさつき だいこん ごぼう きゅうり えのきたけ はくさい ねぎ みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま					秋から冬にかけて手軽においしく食べられる果物がみかんですね。種類は「温州(うんしゅう)みかん」と言って、代表的なものです。2個食べれば1日に必要なビタミンCを補うことができますよ。	628
13	火	チーズパン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	チーズ かぼちゃコロッケ にんじん ベーコン だいず	かぼちゃコロッケ にんじん トマト いんげん	キャベツ コーン きゅうり にんにく セロリ たまねぎ カリフラワー	パン あぶら ドレッシング あぶら					食品の栄養素の中には、水に溶けだすものがあります。野菜スープのように汁物にすると、食品のおいしさと栄養がスープに溶け込み、栄養満点になります。寒い季節は、具沢山の汁物がおすすです！	562
14	水	むぎごはん まつかぜやき れんこんのいためもの あおなのすましじる	とりにく ぶたにく みそ さつまあげ 豆腐	たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん こんにゃく えだまめ ほうれんそう にんじん	かたくりこ さとう さとう	ごま あぶら					れんこんは蓮の花の茎です。れんこんは泥の中で育つため、空気を取り込むために穴が開いています。穴がたくさんあいているので、先がよく見え「先の見通しがきく」という意味から縁起の良い食べ物と言われています。	600
15	木	タンメン はるまき ブロッコリーのおかかあえ とうにゅうプリン	ぶたにく なた はるまき かつおぶし	にんじん ブロッコリー カリフラワー	にんにく たまねぎ キャベツ もやし カリフラワー	ちゅうかめん とうにゅうプリン	ごまあぶら あぶら ドレッシング				少しずつ寒くなってきて、温かい種類がおいしい季節になりました。今日は野菜たっぷりのタンメンです。麺類はすすると食べやすく、早食いになりがちです。早食いはよく噛まずに食べ物を飲み込むため消化に悪いので、気を付けましょう。	728
16	金	こうしゅうじどりのおやこどん もやしのゆかりあえ 地産地消 豆腐のみそしる	とりにく たまご もやし 豆腐 あぶらあげ みそ	にんじん ゆかり わかめ	たまねぎ しいたけ グリンピース もやし キャベツ しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら				甲州地どりは通常の鶏の2倍以上の飼育期間をかけ、太陽の下で十分に運動させて育てた、脂肪が少なく歯ごたえの良い鶏肉です。	609
19	月	むぎごはん ふりかけ レバーのケチャップソース ほうれんそうのごまあえ おでんじる	ふりかけ レバー さつまあげ ちくわ こんぶ	しょうが ほうれんそう だいこん こんにゃく	しょうが もやし コーン だいこん こんにゃく	かたくりこ さとう さとう さとう	あぶら ごま				おでんがおいしい季節になりました。給食のおでんは、具材を少し小さめに切って煮込みます。味がよくしみて、汁までおいしくいただけます。	618
20	火	カレーうどん だいずとじゃがいものりしお きりぼしだいこんのあまずあえ ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ だいず とりにく ヨーグルト	こまつな ねぎ たまねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん きゅうり もやし	うどん じゃがいも かたくりこ さとう	カレールー あぶら ごま ごまあぶら					給食には大豆がよく出ます。それは大豆が栄養たっぷりてみなさんに食べてほしい食品だからです。豆をよくかみしめて食べると、満腹感がえられます。	638
21	水	まいたけごはん 味めぐり給食(山形) いもに はくさいのしおこんぶあえ どんがらじる ラフランスゼリー	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく たら とうふ みそ	にんじん いんげん にんじん こんぶ	まいたけ えだまめ ごぼう こんにゃく はくさい きゅうり だいこん ねぎ	こめ さとう さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら				今月の味めぐりは「山形県」です。旬のまいたけ・さといも・たら・洋梨などを使って、山形の郷土の味をお届けします。	536
22	木	ソフトフランスパン てづくりオムレツ 地産地消 カリプロサラダ こうしゅうぎゅうのビーフステーキ オレヅゼリー	たまご ベーコン ぎゅうにく	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム ブロッコリー パプリカ にんじん いんげん	たまねぎ コーン グリンピース カリフラワー にんにく たまねぎ オレンジ	パン さとう ドレッシング じゃがいも あぶら ルウ					「甲州牛」は黒毛和牛の中でも、品質ランクが4等級・5等級と上位に位置づけられたものです。やわらかい食感、豊かな風味と舌触りがすばらしいお肉です。	761
23	金	むぎごはん しろみさかなのレモンだれ ごもくきんぴら オクラのみそしる	ホキ だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	レモン ごぼう こんにゃく オクラ	レモン ごぼう こんにゃく たまねぎ	かたくりこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら				ネバネバした食感のオクラですが、このネバネバの正体は水に溶ける食物繊維です。またオクラは緑黄色野菜の仲間、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれるので、風邪予防に効果があります。	556
26	月	にくだん ポテトサラダ ほうれんそうのみそしる	ぶたにく なた とうふ みそ	さやえんどう にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく コーン きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ	あぶら マヨネーズ				肉井は赤・黄・緑の食品がバランスよく食べられるどんぶりです。食べやすいメニューですが、よく噛んで食べましょう。	657
27	火	ハロウィンパン とりのからあげ ハロウィン 給食 だいこんサラダ むらさきいものポタージュ グレープフルーツ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー かぼちゃボール	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい たまねぎ グレープフルーツ	パン かたくりこ ドレッシング さつまいも じゃがいも バター					さつまいもの中で紫色をした「紫いも」を知っていますか？鮮やかな紫色はお菓子などにもよく使われます。今日はポタージュに使用して、ハロウィン給食を彩ってくれます！	712
28	水	あんかけやきそば かんてんのあえもの ちゅうかスープ	ぶたにく いか なると	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	めん さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら				和え物に入っている透明な食べ物は「寒天」です。寒天は海藻から作られます。低カロリーで食物繊維が豊富なので、健康食品として人気があります。	534
29	木	むぎごはん 十三夜給食 さばのねぎみそやき ひじきとじゃがいものもの なめこじる おつきみゼリー	さば みそ さつまあげ とうふ みそ	ひじき にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ なめこ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら				今日は十三夜です。今月は十五夜もあり、2回もきれいなお月様を見ることが出来ます。十三夜には団子の他にこの時期とれる「豆」や「栗」をお供えする習慣があります。今日は旬のさばやきのこを取り入れました。ゼリーの中には何が入っているでしょうか？	641
30	金	キーマカレー ブロッコリーのソテー ぶどうゼリー&ヨーグルト	ぶたにく とりにく ウインナー	チーズ ブロッコリー パプリカ ヨーグルト なまクリーム	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	こめ むぎ さとう あぶら	カレールー あぶら				キーマカレーの「キーマ」はヒンディー語で細切り肉やひき肉を意味します。黄色く色づいたターメリックライスにかけて食べましょう。	726
											平均	637



地域の食材をおいしく食べて、消費拡大を！

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外食産業の需要が低下し、「甲州牛」と「甲州地どり」の価格の低迷、流通の停滞が生じています。これらの消費拡大のため、今回学校給食に無償提供していただきます。

16日
甲州地どり



22日 甲州牛

また、地域産業の活性化のため地元の農家でとれた「シャインマスカット」も登場！



8日
シャインマスカット