



# 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	月	ちらしずし ひなまつり給食 きすのてんぷら なのはなのあえもの ゆばのすまし汁 ひなあられ	たまご あぶらあげ きす かまぼこ ゆば とうふ		にんじん れんこん しいたけ えだまめ	れんこん しいたけ えだまめ	こめ さとう こむぎこ かつくりこ あぶら ごま ドレッシング		少し早いひなまつり給食です。ひなまつりにちなんで、ちらしずし、すまし汁、ひなあられです。春をつげる菜の花のつぼみあえものや、「きす」という名前の白身の魚も味わってください。	789
2	火	あんかけやきそば 中学3年生合格祈願給食 れんこんとツナのあえもの かちほしスープ プリンタルト	ぶたにく いか ツナ なると	わかめ	チンゲンサイ にんじん れんこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい れんこん きゅうり たまねぎ ねぎ	さとう かつくりこ あぶら プリンタルト		中学3年生の入試前日給食応援メニューです。スルッと通るあんかけ麺に、れんこんは見通し良く、星なるとのスープで勝星をとりましょう。おいしいデザートを食べりラックスしていきたいと思います。	711
3	水	むぎごはん まごわやさしい給食 さけのこうみゃき だいたずとひじきのもの じゃがいものみそしる	さけ みそ だいたず とりにく あぶらあげ みそ	ひじき	にんじん いんげん こまつな	しょうが にんにく ねぎ こんにやく えのきたけ しめじ	こめ むぎ さとう あぶら	ごま	ひじき、のり、わかめ、こんぶ、寒天などは海藻の仲間、日本や韓国では昔から料理によく使われています。海藻は、鉄分やカルシウム、食物繊維などが多く含まれています。	744
4	木	ミルクパン チキンカツ コールスローサラダ やさいスープ いよかん	とりにく ウインナー		にんじん にんじん いんげん いよかん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも		キャベツは食卓に欠かせない代表的な野菜のひとつです。生で食べても、スープや炒め物などいろいろな料理に使えます。春キャベツのおいしい季節になりますね。	913
5	金	ビーフカレーライス カラフルやさいソテー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト いんげん ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー コーン みかん パイン パナナ	しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら	あぶら	カレーライスは楽しみの一つですね。朝から給食時間がまちどおしかったり、食べると笑顔になります。今日のお肉は甲州牛を使用しています。	879
8	月	ビビンバ わかめスープ はちみつレモンゼリー	みそ ぶたにく とうふ	わかめ	あさつき	にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう ゼリー	ごま ごまあぶら あぶら	給食の一番人気はビビンバです。ご飯の上に肉と卵と野菜をのせて赤、黄、緑の食品をバランスよく食べることが出来ます。今日はリクエストの多い「特製みそだれ」がついています。	783
9	火	きなこあげパン やさいのごまいため ほうとうじる りんご	きなこ ハム ぶたにく あぶらあげ みそ		チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ りんご	パン さとう あぶら ごま ごまあぶら	あぶら	昔から人気のある揚げパンです。給食センターでたくさんのお肉を油で揚げたきなこをまぶしじょうずにあげています。	772
10	水	さけわかめごはん 卒業祝い給食 とりのからあげ やさいのもの おいわいすまし汁 おいわいケーキ	さけ とりにく さつまあげ なると とうふ	わかめ		しょうが にんにく れんこん だいこん こんにやく ほうれんそう えのきたけ	こめ むぎ かつくりこ さとう いちごケーキ	あぶら あぶら	中学3年生は小中学校9年間食べた給食も今日で卒業です。クラスみんなで食べる給食も最後になりますね。給食の思い出がたくさんできましたか。これからもバランスの良い食事に心がけましょう。	941
12	金	むぎごはん さばのみそに やさいのため かきたまじる ひとくちぶどうゼリー	さば みそ ぶたにく たまご とうふ		にんじん こまつな ねぎ	しょうが ねぎ もやし キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう かつくりこ ゼリー	あぶら	さばのみそ煮は、さばの臭みをとるためにねぎやしょうがをたくさん使います。みそがからまりおいしく仕上がります。	835
15	月	むぎごはん ふりかけ 味のめぐり給食 栃木県 うつのみやぎょうざ とりにくとやさいのいために かんぴょうのみそしる とちおとめのいちごゼリー	ぎょうざ とりにく だいたず あぶらあげ とうふ みそ	のりふりかけ	にんじん いんげん こまつな ねぎ れんにゅう	ごぼう だいこん こんにやく かんぴょう えのきたけ	さとう あぶら ゼリー		今月の味めぐりは、栃木県です。「宇都宮ぎょうざ」はご当地グルメ、「かんぴょう」や「いちご」は特産品です。今年度の全国味めぐりはどうでしたか？その地域の食を学び、楽しく食べることができましたか？	818
16	火	ミートソーススパゲティ だいこんサラダ はくさいのスープ そぼろパン	ぶたにく ツナ とりにく		ピーマン トマト だいこん キャベツ コーン きゅうり にんじん いんげん はくさい たまねぎ しめじ	にんにく たまねぎ セロリ だいこん キャベツ コーン きゅうり はくさい たまねぎ しめじ	スパゲティ さとう あぶら パン	あぶら あぶら あぶら	セロリは独特の香りとシャキシャキとした歯ごたえがあります。スープ料理のこくをだしたり、肉の臭みを消してくれます。給食ではよくトマトスープやミートソースなどに使われます。	843
17	水	むぎごはん しろみざかなのねぎソース うずらたまごだいこんのもの ほうれんそうとあつあげのみそしる	ホキ うずらたまご ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく だいこん こんにやく えだまめ えのきたけ	こめ むぎ さとう かつくりこ さとう かつくりこ あぶら	あぶら ごまあぶら あぶら	主食、主菜、副菜のそろりと、バランスの良い食事になることなど理解できましたか？	805
18	木	あじつけパン マッシュチキン グリーンサラダ ミネストローネ きよみオレンジ	とりにく ベーコン だいたず		パセリ ブロッコリー トマト いんげん オレンジ	キャベツ きゅうり えだまめ にんにく たまねぎ セロリ オレンジ	パン マッシュポテト パンこ あぶら じゃがいも あぶら	マヨネーズ あぶら	オレンジは外国から輸入したものが多くありますが、この季節は国産のオレンジも出てきます。今日は甘味のあるビタミンCたっぷり国産きよみオレンジです。	901
19	金	やさいごはん カミカミ給食 いわしのかりかりあげ いとかまぼことやさいのあえもの こんさいのみそしる かみかみぶどうグミ	とりにく あぶらあげ いわしフライ かまぼこ みそ		にんじん ほうれんそう にんじん	しいたけ えだまめ もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも グミ(ぶどう)	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	かみごたえのあるいわしのかりかり揚げ、大根やごぼうなどの根菜、グミなどよくかんで食べてください。	715
22	月	おせきはん ごましお 進級祝い給食 まつかぜやき きりぼしだいこんのツナあえ うめかまぼこのすまし汁 チョコプリン	ぶたにく とりにく みそ ツナ かまぼこ とうふ		たまねぎ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし コーン えのきたけ	たまねぎ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし コーン えのきたけ	こめ もちごめ あまなつどう かつくりこ さとう さとう ごまあぶら (小)ケーキ(中)チョコプリン	ごま ごま あぶら	おめでたいときに食べる赤飯です。日本では昔から赤い色は悪いものを追い払うと考えられてきました。お赤飯には、小豆やささげなどの豆が使われます。今日の給食は甘納豆の入った赤飯です。	917
23	火	パンキンロールパン ポテトグラタン カラフルソテー にくだんごスープ いよかん	ウインナー にくだんご	ぎゅうにく なまクリーム チーズ パセリ	にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ しめじ キャベツ いよかん	たまねぎ コーン カリフラワー たまねぎ しめじ キャベツ いよかん	パン じゃがいも あぶら	あぶら あぶら	ポテトグラタンはカップにじゃがいもやクリームソースを入れチーズをのせて焼いています。手作りでおいしいですよ。	795
24	水	チキンライス イカリングフライ やさいのサウザンサラダ マカロニスープ あおりんごゼリー	とりにく いか ベーコン		にんじん グリンピース たまねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり コーン たまねぎ セロリ だいこん	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら あぶら	今年度の給食も今日で終了です。今の学年、クラスみんなで食べる最後の給食を楽しく食べましょう。	900

☆材料の都合により献立が変更する場合があります。

平均 827

## -----春が旬 菜の花-----

菜の花は、花のつぼみを食べる花野菜です。ほろ苦さが特徴です。この「ほろ苦さ」が寒い冬で眠っていた体を刺激して、春の活動的な体へと目ざめさせてくれます。ビタミンCやカロテン、鉄分などの栄養があります。



今年度の給食は3月24日で終了です。この1年間学校給食にご理解とご協力をありがとうございました。