



# 献立予定表



令和元年度  
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							おもにエネルギーのもとになる
22	木	あんかけやきそば キャベツとだいずのあえもの わかめスープ	○	ふたにく になると だいず とうふ		にんじん チンゲンサイ にんじん あさつき	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら ドレッシング ごま		2学期がスタートしました。夏休みの間には、手軽な種類などを食べていた人も多かったのではないのでしょうか？ 麺だけでは栄養が不足してしまいます。今日の給食のように、肉や野菜をたっぷり使用したあんなどをかけると、栄養バランスが整いますよ。	561
23	金	なつやさいカレー ふくじんづけ ブロッコリーのソテー アセロラゼリー	○	ふたにく ウィンナー	チーズ スキムミルク にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ ふくじんづけ カリフラワー コーン	こめ むぎ あぶら ルウ あぶら ゼリー		かぼちゃ、トマト、ズッキーニなど、夏の野菜をたっぷり使った夏野菜カレーです。夏野菜は栄養満点、彩もよく食卓を華やかにしてくれますね。今日は油で揚げずにオーブンで焼いたものを入れるのでヘルシーですよ！	645	
26	月	もちむぎえだまめごはん こいわしのからあげ れんこんのあえもの とんじる	○	わかめ いわし ツナ ふたにく あぶらあげ みそ		えだまめ れんこん きゅうり ごぼう たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ	こめ もちむぎ かたくりこ あぶら ドレッシング		今日は「かみかみ給食」です。もち麦・枝豆・小いわし・れんこん・にんじん・ごぼうなど、噛みごたえがあり食物繊維が豊富な食材をたっぷり使用しています。よく噛んで食べましょう。	617	
27	火	むぎごはん ふたにくとキャベツのみそいため もやしのおかかあえ あおなのすましじる	○	ふたにく みそ かつおぶし とうふ	ピーマン いんげん にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら あぶら		小学生のみなさんは、1日に約300gの野菜を食べると良いといわれています。今日は1食で約半分の150gが入った献立になっています。	593	
※6年生は水泳記録会のため、「ウィンナーパン・チョコクルパン・牛乳」が出ます。											
28	水	ピタパン マーメレードチキン レタスサラダ トマトとたまごのスープ	○	とりにく たまご		にんにく にんじん トマト さやえんどう	ピタパン マーメレード レタス きゅうり カリフラワー コーン だいにん たまねぎ さとう		ピタパンは「ピタ」と呼ばれる中東で食べられている小麦粉を主体にして作る薄焼きパンの事です。中は開くことができるので、お肉や野菜をはさんで食べます。	610	
29	木	そぼろパン ペンネのミートソテー ツナサラダ とうにゅうスープ ヨーグルト	○	ふたにく ツナ ベーコン とうにゅう ヨーグルト		ピーマン トマト ブロッコリー にんじん いんげん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり だいにん しめじ	パン ペンネ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも バター ルウ		今日のスープは牛乳と豆乳を使用しています。豆乳は植物性のたんぱく質を含み、コレステロールがゼロ、鉄分も豊富なため健康食品としてスープや鍋などにもよく使われます。	682
※6年生は水泳記録会予備日のため、給食はありません。(お弁当を持参してください。)											
30	金	むぎごはん さけのこうみやき こまつなのいためもの とうがんのみそじる ぶどう	○	さけ ハム あぶらあげ みそ		しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな さやえんどう	こめ むぎ さとう ごま あぶら とうがん ぶどう		今日は東山梨地区の旬の果物「ぶどう」の登場です。みなさんは地域でとれた農産物を、地域で消費することを何と知っていますか？「地産地消(ちさんちしょう)」と言います。地元の農産物は新鮮で栄養満点なうちに食べられるので良いことがいっぱいです。	586	
										平均 613	

## しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などのおかずでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

