



# 献立予定表



令和元年  
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		
7	火	日の丸ごはん 祝いのり とりにくのごしき揚げ さくらかまぼこの和え物 ぐだくさん汁	〇	のり		うめぼし	こめ		今日は新元号最初のお祝い給食です。ご飯に梅干しをのせて日本の国旗、日の丸ご飯にしましょう。梅干しを上手につまんだり、のりでご飯をくるっとまいたり、はしを上手に使えるかな？おかずには、五色の粒あられや、日本の花である桜の形をしたかまぼこなどを使用して、華やかな給食でお祝いをします。	876
8	水	きなこトースト マカロニサラダ キャベツとにくだんごのスープ きよみオレンジ	〇	きなこ ツナ にくだんご	パプリカ プロッコリー こまつな	コーン だいこん キャベツ えのきたけ オレンジ	パン さとう マカロニ	マーガリン ドレッシング	食パンにきな粉・マーガリン・砂糖を混ぜたものを塗ったら、こんがり色よく焼きます。トーストの耳は少し固いですが、よく噛んで食べると、あごの骨が丈夫になったり、頭の働きを良くしたり、体に良いことがいっぱいですよ。	808
9	木	むぎごはん ふりかけ ほっけのおし焼き きりぼしだいこんの煮物 たまねぎのみそ汁	〇	ほっけ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ふりかけ にんじん いんげん あさつき	きりぼしだいこん しいたけ こんにやく たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	新玉ねぎがおいしい季節ですね。一年中食べている普通の玉ねぎは、収穫した後一か月ほど乾燥させますが、新たな玉ねぎは乾燥させずにすぐに食べます。やわらかくて甘みのある味は、今しか味わえない旬のおいしさですね。	745
10	金	カレーライス ふくじん漬け やさしいソテー フルーツのヨーグルト和え	〇	ぶたにく ウィンナー	チーズ スkimミルク アスパラガス ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ ふくじんづけ キャベツ カリフラワー コーン みかん パイナップル	じゃがいも あぶら カレールウ あぶら		今日の野菜ソテーには、旬のアスパラガスが入っています。アスパラギン酸という成分が入っているのが名前の由来です。アスパラギン酸は体の疲れを取ってくれます。新学期が始まってから一か月、疲れがたまり始めた体に優しい食べ物ですね。	922
13	月	さけわかめごはん にくじゃが もやしのゆかり和え にらたま汁 ひとくちぶどうゼリー	〇	さけ ぶたにく とうふ たまご	わかめ にんじん ゆかり にら	たまねぎ こんにやく えだまめ もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	じゃがいもは、カレーやシチュー、みそ汁やスープなどいろいろな料理に使われますが、今日は肉じゃがです。肉じゃがはじゃがいもがメインの料理なので、給食センターではこの日はじゃがいもを機械ではなく手で切ります。理由はみんなにおいしく食べてもらいたいからです。	758
14	火	こどもパン チリコンカン カラフルサラダ はるやさしいポタージュ あまなつ	〇	ぶたにく だいたず ミックスビーンズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ グリーンピース パセリ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ じゃがいも あまなつ	パン マカロニ ドレッシング ペンネパスタ ホイル肉	あぶら	今日の春野菜のポタージュには、じゃがいも・たまねぎ・グリーンピースが入っています。玉ねぎは細かく刻んで、じゃがいもやグリーンピースはつぶしたペースト状のものを使用して、滑らかな舌触りのポタージュに仕上げます。薄いグリーンの色合いは、新緑の季節にぴったりです。	861
15	水	むぎごはん かつおのだいたずのあまから揚げ ほうれんそうとひじきの和え物 とうふのすまし汁	〇	かつお だいたず とうふ	ピーマン ひじき わかめ	ほうれんそう もやし えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	かつおは春が旬の魚です。かつおは回遊魚といって、常に泳ぎ続ける魚です。泳ぎながら水の中の酸素を体にくさん取り入れるため、かつおの身には鉄分が豊富にあり、牛肉の1.4倍ほどあるそうです。	765
16	木	とりごぼろごはん さけのタルタルソース焼き キャベツのおかか和え こまつなのみそ汁	〇	とりにく さけ かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん いんげん にんじん こまつな	ごぼろ しいたけ キャベツ だいこん しめじ	こめ さとう	あぶら ドレッシング	5月の給食目標は「食事の作法を身に付けよう」です。みなさんの目の前にある給食は、食器が正しく並んでいますか？そして、ご飯やみそ汁を食べるときは、左手で食器を持って食べましょう。自然に背筋も伸びて、食べるときの姿勢が良くなりますよ。	780
17	金	ふじのみや焼きそば まっちゃチョコクルクルパン くろはんべんのフライ するが汁	〇	ぶたにく くろはんべんフライ とうふ	いわし にんじん ピーマン にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり たまねぎ じゃがいも あまなつ	ちゅうかむしめん パン あぶら	あぶら	今月の全国味めぐり給食は、静岡県です。富士宮焼きそばは、仕上げに煮干しの粉を振りかけています。黒はんべんは魚の身だけでなく1匹まるごと使うので色が灰色になるそうです。駿河汁はさばでだしを取っています。今日は、至る所に海の幸を取り入れたメニューです。	787
20	月	むぎごはん しろみさかなのレモンソース ポテトサラダ だいこんのみそ汁	〇	ホキ あぶらあげ みそ	にんじん あさつき	レモン コーン きゅうり だいこん しめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	今日はホキという白身魚を揚げて、レモンやしょうゆ・砂糖などで味付けしたソースをかけました。レモンに含まれるクエン酸は、体の疲れを取ってくれます。また、レモンなどを料理に上手に取り入れることは、減塩にもつながります。	800
21	火	やこめ とりにくのねぎみそ焼き いなか煮 あおなのすまし汁	〇	だいたず とりにく みそ さつまあげ ちくわ こんぶ	しょうが にんにく ねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ だいこん こんにやく えのきたけ しいたけ	こめ さとう さとう さとう		「やこめ」は山梨県の郷土料理で、稲作にとって一年で最も大切なお田植えの時期に、豊作を祈って煎った大豆と塩を入れて炊いたご飯です。給食ではしょうゆ味で煮た大豆を、塩を入れて炊いたご飯に混ぜて作ります。	774
22	水	マーボー豆腐丼 はるさめのちゅうか和え フルーツあんじん	〇	ぶたにく とうふ みそ	グリーンピース にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 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 はるさめ さとう	あぶら ごま あぶら	豆腐は大豆から作られます。大豆の栄養が吸収されやすく、またそのまま食べられるため、家庭の冷蔵庫にもよく置いてあるお手軽な健康食品です。今日は麻婆豆腐で豆腐をたっぷり食べましょう。	837
23	木	ねじりパン ちくわのいそべ揚げ やさしい炒め だんご汁 あまなつ	〇	ちくわ ぶたにく とりにく みそ	のり にんじん ピーマン にんじん	もやし キャベツ だいこん ねぎ あまなつ	パン てんぷらこ かたくりこ あぶら	あぶら	磯部揚げとは、揚げ衣にのりを使う料理法ですが、のりを使うと風味がよくなるので、給食では磯部揚げ以外にも、和え物やみそ汁の具などに使っています。今日は団子汁も出ています。一緒に食べるとおいしいですよ。	729
24	金	むぎごはん さばのみそ煮 ごもきんぴら わかたけ汁	〇	さば みそ だいたず さつまあげ	にんじん いんげん わかめ	しょうが ねぎ ごぼろ こんにやく たけのこ えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら	たけのこは竹の赤ちゃんです。竹は成長が早く、一日に10センチ以上伸びます。冬の間は土の中でじっとして、春になると一気に成長する、まさに春の恵みです。たけのこわかめは相性が良く、よく一緒に煮たり汁の具にしたりします。	784
27	月	もちむぎごはん ぶたにくのしょうが炒め ほうれんそうのごま和え じゃがいものみそ汁	〇	ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし コーン えのきたけ	こめ もちむぎ さとう さとう	あぶら ごま	今日はもちむぎごはんです。お米にもうるち米(普通のお米)ともち米があるように、麦にも普通の麦ともち麦があります。もち麦は食物繊維が豊富で、ごはんに混ぜて炊くとプチプチした食感もおいしく、健康食品として人気です。	752
28	火	ナン キーマカレー サラダスパゲティー こんさいスープ	〇	とりにく ぶたにく ベーコン	ピーマン トマト こまつな パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ごぼろ だいこん たまねぎ	さとう スパゲティー あぶら	あぶら カレールウ ドレッシング	キーマカレーはインドの料理です。インドではカレーと一緒にナンを食べますが、ナンは贅沢品のようです。普段はチャパティといって、固いクレープの皮のような薄いものと一緒に食べることが多いそうです。	859
29	水	むぎごはん あじのピリから焼き ひじきとじゃがいもの煮物 とうにゅう汁 グレープフルーツ	〇	あじ さつまあげ ぶたにく とうにゅう みそ	ひじき にんじん いんげん あさつき	しょうが ごぼろ だいこん しめじ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごま あぶら	5月の給食目標は「食事の作法を身に付けよう」です。みなさん、はしは正しく持っていますか？魚を食べるときははしで上手に身を割くことができますか？じゃがいもをはしで刺している人はいませんか？はしの正しい持ち方や使い方を確認しましょう！	750
30	木	はちみつパン マッシュチキン レタスサラダ ミネストローネ レモンソーダゼリー	〇	とりにく ベーコン だいたず	パセリ にんじん チーズ	レタス きゅうり カリフラワー コーン にんにく セロリ たまねぎ	パン マッシュポテト パンこ ドレッシング じゃがいも ゼリー	マヨネーズ あぶら	今日はパンの日です。みなさんは石鹸を使って手をきれいに洗いましたか？パンは手でちぎって食べるので、手を洗わずに食べると手の汚れまで一緒に口に入れてしまうことになってしまいます。給食の前には石鹸できれいに手を洗いましょう。	942
31	金	ハムピラフ イカリングフライ ごぼろサラダ キャベツのスープ ひよこまめ	〇	ハム イカリングフライ ツナ ウィンナー ひよこまめ	にんじん ピーマン にんじん にんじん いんげん	たまねぎ コーン ごぼろ きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	こめ あぶら マヨネーズ ごま	あぶら	今日はかみかみ給食です。ごぼうやひよこ豆が噛み応えのある食品です。ごぼうは繊維が多く、今日のひよこ豆は少し乾燥しているためよく噛まないで飲み込めません。よく噛んでいるとちくちくの中にはたくさん唾液が出てきて、むし歯菌の力を弱めてくれます。	898

★献立は都合により変更する場合があります★

平均 812