



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			
3	月	ビビンバ もずくスープ アンニンフルーツ	ぶたにく たまご なると とうふ	もずく	にんじん ほうれんそう	もやし にんにく たまねぎ コーン パイン みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま あぶら	みなさんに人気メニューのビビンバは、おとなり韓国の料理です。日本ではごはんとお汁の器は手に持って食べるのがマナーですが、韓国では食器は持ち上げないのがマナーです。	797	
4	火	むぎごはん とりにくとごぼうの揚げ煮 小松菜のじゃこあえ 豆腐のみそ汁 かみかみまめこんぶ	とりにく とうふ みそ だいず	ちりめんぼし わかめ こんぶ	ピーマン こまつな もやし キャベツ ねぎ しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら	6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。むし歯予防には「よくかむ」ことも大事です。今日はごぼうやじゃこ、大豆などかみごたえのある食材が多く使われています。よくかんで食べましょう。	807		
7	金	ゆかりごはん さばのだししょうゆ焼き きりぼしだいこんのピリから炒め なめごと青菜のみそ汁	さば ぶたにく とうふ みそ	しそ	にら きりぼしだいこん もやし にんにく なめこ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	大根はそのままでももちろんおいしいですが、干すことによってうまみが増したり、長持ちしたり、栄養がアップしたりします。	839		
10	月	むぎごはん ぶたにくと厚揚げのうま煮 ほうれんそうのおかかあえ かぼちゃのみそ汁	ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし あぶらあげ みそ		たまねぎ にんにく もやし しめじ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら あぶら	豚肉には疲れをとる働きのあるビタミンB1がたくさん入っています。ビタミンB1が足りなくなると、「だるい」「つかれやすい」などの症状がでてきます。そうならないようにしっかり食べてくださいね！	780		
11	火	ジャージャーめん 切り干し大根の中華和え あじさいジュレ 子どもパン(中のみ)	ぶたにく とりにく みそ とりにく	にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり きりぼしだいこん もやし ナタデココ	ちゅうかめん さとう かたくりこ さとう ぶどうゼリー いちごゼリー	あぶら ごま あぶら	「ジャージャーめん」は中国から伝わってきた料理です。「ジャージャー」は肉みそのことです。今日は季節の花、あじさいに見立てたデザートをそえました。	868		
12	水	むぎごはん チキンカツ キャベツの塩こんぶ和え とん汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	こんぶ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎこ	あぶら ごま あぶら あぶら	チキンカツは鶏のむね肉で作りますので暑い日でもさっぱりと食べられますよ。ごはんと一緒にバランスよく食べましょう。	808		
13	木	セルフハンバーガー かいそうサラダ ポテトチャウダー	ぶたにく とりにく ベーコン	かいそうミックス ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	パン パンこ	ドレッシング ホワイトルウ	ハンバーガーは手で食べますね。梅雨の時期はジメジメしてばい菌が増えやすくなっています。給食前にはしっかり石けんで手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。	754	
14	金	金平ごはん ししゃものごま揚げ 野菜の煮びたし とうふのすまし汁 さくらんぼ	とりにく ししゃも あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな わかめ	ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ もやし えのきたけ さくらんぼ	こめ さとう てんぷらこ かたくりこ	あぶら ごま あぶら	今日は山梨市で作られたさくらんぼが登場します。農家さんが1年かけて大切に育ててきた旬のおいしいさくらんぼを味わっていただきましょう。	787		
17	月	そぼろ丼 糸かま和え みそけんちん汁	とりにく たまご かまぼこ とうふ みそ	グリーンピース	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま あぶら	「そぼろ」は、魚、エビ、鶏肉などを炒めて、細かくしたもののことです。炒り卵もそぼろと言います。今日は鶏肉と卵のそぼろ丼です。	813		
18	火	黒糖パン いかのから揚げ 冷やし中華サラダ 中華コーンスープ	いか たまご	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり もやし たまねぎ コーン	パン かたくりこ ちゅうかめん かたくりこ	あぶら あぶら ドレッシング	夏にはさっぱりと冷やし中華が食べたくなりますね。給食では冷やし中華をアレンジして、サラダとして出します。ドレッシングをかけてどうぞ！	799		
19	水	じゃこ菜めし あじの梅マヨ焼き もやしのいそ香あえ 高野豆腐のすまし汁 みかんゼリー	あじ みそ こうやどうふ	ちりめんぼし あさつき のり わかめ にんじん	だいこんぼ えのきたけ	こめ むぎ さとう	ごま マヨネーズ あぶら	全国味めぐり給食第3回目は和歌山県の料理です。和歌山県では梅の収穫量が全国1位です。梅を使ったソースを魚にかけて焼きます。また、高野豆腐は和歌山県にある高野山から全国に広まったといわれています。	790		
20	木	ライ麦食パン ブルーベリージャム タンダーチキン ブロッコリーとマカロニのサラダ せん切り野菜のスープ サンフルーツ	とりにく かまぼこ	ヨーグルト	しょうが にんにく きゅうり えのきたけ たまねぎ セロリ キャベツ サンフルーツ	パン ジャム マカロニ	ドレッシング	ふだんのパンは小麦粉を使いますが、今日はライ麦粉を混ぜて作ったパンです。ライ麦はおなかのなかをきれいにしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。	770		
21	金	むぎごはん 白身魚のなんばん漬け 大豆とひじきのにも ごまみそ汁	ホキ だいず あぶらあげ みそ	ひじき	ピーマン パプリカ にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ こんにゃく しめじ キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら ごま	まごわやさしい給食です。全部言えるかな？「まごわやさしい」をそろえると、栄養バランスよく食べることができます。	759	
24	月	焼肉丼 キャベツサラダ かまぼこのすまし汁	ぶたにく みそ かまぼこ	ピーマン	たまねぎ もやし にんにく にんじん ほうれんそう	こめ むぎ さとう	ごま あぶら マヨネーズ	お肉を食べるときには野菜も一緒に食べましょう！野菜の成分や食物繊維などが、余分な脂や塩分などを体の外に出す働きをしてくれます。	810		
25	火	五目チャーハン 春巻き パンパンジーサラダ わかめスープ 冷凍パイン	ぶたにく たまご はるまき とりにく なると	にんじん わかめ	にんじん きゅうり キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ パイン	こめ あぶら あぶら	あぶら ドレッシング ごま	わかめは11月頃に芽を出して、6月頃に大人になります。わかめなどの海藻には骨や歯を丈夫にするカルシウムや、おなかの調子をととのえる食物繊維などがたくさん含まれます。進んで食べましょう。	801		
26	水	むぎごはん 鮭の香味焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁	さけ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん わかめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	鮭はしょうがやにんにく、ねぎなどの香りの強い「香味野菜」と混ぜて焼きます。香味野菜を使うと、塩分が少なくてもおいしく食べられます。塩はとりすぎると体に良くないので、気を付けましょう。	802		
27	木	そぼろパン とりにくのレモンソース レタスサラダ ABCトマトスープ	とりにく ベーコン	にんじん トマト いんげん	レモン レタス きゅうり キャベツ にんにく セロリ たまねぎ	パン さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング あぶら	今日のスープにはアルファベットの形をしたマカロニが入っています。どんな文字が入っているかさがしてみよう！	952		
28	金	カレーライス 福神漬け ブロッコリーウインナーのソテー ゼリー&ヨーグルト	ぶたにく ウインナー	チーズ スキムミルク ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ ふくじんづけ カリフラワー コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ あぶら	カレーは一つのお皿でいろいろな食材が使われているので、いっぺんにいろいろな栄養をとることができます。日本の海軍は昔、病気が多かったのですが、カレーを食べるようになって病気が減ったそうです。	922	
★献立は都合により変更する場合があります★										平均	814

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



運動能力アップのカギは食事

ガンバレ！東山健体

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食抜きや食事のかたよがりがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりをめざしましょう！



【家庭で気をつけること】

- 毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- 朝食ぬきに注意して、1日3食をしっかり食べましょう。
- 清涼飲料の飲みすぎに注意。また、カルシウムの補給を考え、家庭でも牛乳を飲むように心がけましょう。
- 食事、睡眠、トレーニングのバランスをとり、規則正しい生活を送るようにしましょう。

