



# 献立予定表

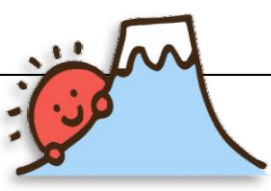


令和元年度  
山梨市学校給食運営協議会  
中学校



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・麵 いも・砂糖	6群 油脂		
1	月	麦ごはん にじますの香味揚げ ひじきとじゃがいもの煮物 こまつなのみそ汁 富士山ゼリー 地産地消給食	にじます さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん いんげん こまつな	しょうが ねぎ だいこん しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら あぶら	にじますは、山から流れるきれいな水で育つ川魚です。山梨県では、富士山の近くや北杜市、そしてこの山梨市などで養殖がおこなわれています。今日の給食では、にじますをから揚げにして、甘酢のたれをかけているので、食べやすくなっています。	809
2	火	食パン 黒豆きなこクリーム てづくりオムレツ カラフルサラダ カレー風味スープ オレンジ	たまご ベーコン ウインナー	チーズ きゅうり ゆう なまクリーム	ブロッコリー パプリカ にんじん いんげん	カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ オレンジ	パン くるめきなこクリーム じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	センター手づくりのオムレツです。じゃがいもやベーコン、チーズと、たくさんのたまごを混ぜあわせ、カップに一つ一つ入れていきます。それをオープンで約3000個を焼いていきます。朝早くから作業して作られていますよ。	862
3	水	中華丼 はるさめのあえもの 豆腐とわかめのスープ	ぶたにく いか なると ハム とうふ	わかめ	チンゲンサイ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ さとう	あぶら あぶら ごま	豚肉や野菜のたくさんの具が入った中華丼で栄養まんてんです。豚肉は疲れた体を元気にしてくれるはたらきがあり、野菜は体のちよよしととのえてくれるはたらきがあります。	723
4	木	麦ごはん ふりかけ まつかぜ焼き 切り干し大根の煮物 とうがんとえのきのみそ汁	ふりかけ ぶたにく とりにく みそ とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん こんにやく とうがん えのきだけ	こめ むぎ パンこ さとう さとう	ごま あぶら	今日のみそ汁は冬瓜(とうがん)の入ったみそ汁です。冬瓜は、夏が旬の野菜で、6月から8月ごろに収穫されます。体の熱をとり、冷やす働きがあるので、暑いときに食べると良いそうです。	795
5	金	ほしパン 肉しゅうまい 冷し中華風サラダ チンゲンサイのスープ たなばたゼリー	にくしゅうまい なると		にんじん チンゲンサイ にんじん	きゅうり もやし たまねぎ	パン ちゅうかめん ゼリー	あぶら ドレッシング	少し早い七夕給食です。今日の給食で「☆ほし」がいくつ見つけれられるでしょうか？かぞえてみてください。7月7日の夜は、お星さまがいっぱい見えるといいですね。	803
8	月	麦ごはん いかのかわりソース ポテトサラダ たまねぎのみそ汁	いか あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん さやえんどう	にんにく ねぎ コーン きゅうり たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	いかには、たんぱく質という栄養素が多く含まれています。今日のいかの変わりソースは、ねぎやにんにく、トウバンジャン、ケチャップ、しょう油などが入ったピリからのたれで味付けしています。	865
9	火	麦ごはん まごわやさしい給食 さけのごまみそマヨネーズ焼き 豚肉と大根の煮物 かきたま汁 グレープフルーツ	さけ みそ ぶたにく たまご とうふ	わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	えだまめ だいこん こんにやく しめじ グレープフルーツ	こめ むぎ マヨネーズ ごま さとう	あぶら あぶら	鮭のごまマヨネーズ焼きは、マヨネーズのみそ、ごま、えだまめをまぜたものを、鮭のうえにかけて焼いたもので、鮭がおいしく食べられます。◎今日は、「まごわやさしい」給食です。7つの食材を給食からさがしてみてください。	841
10	水	まるパン てり焼きチキン キャベツのサラダ ミネストローネ メロンゼリー	とりにく だいたい ベーコン	チーズ	にんじん トマト いんげん	しょうが キャベツ きゅうり コーン セロリー たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら あぶら	トマトは一年中ありますが、旬は初夏のころの季節です。トマトには、グルタミン酸という、うまみ成分がおおおく含まれています。ビタミンCも多く、赤い色の成分は、リコピンという生活習慣病を防ぐはたらきもあります。	800
11	木	枝豆とわかめごはん ししゃものいそべ揚げ ごぼうの五目炒め煮 だいこんのみそ汁 かみかみ給食	ししゃも ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	わかめ あおのり	にんじん	えだまめ ごぼう こんにやく えのきだけ だいこん ねぎ	こめ むぎ てんぷらこ かたくりこ さとう	あぶら あぶら	夏といえば、えだまめを思いうかべる人もおおいと思います。えだまめは、大豆の実が完全にじゅくす前の、緑色のときに収穫したもので、ビタミンCがたくさんふくまれています。夏バテ予防に良いです。しっかりとよくかんで食べましょう。	815
12	金	夏野菜カレー 福神漬け 野菜のソテー ヨーグルトあえ	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	かぼちゃ トマト にんじん いんげん	ズッキーニ たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ キャベツ コーン カリフラワー みかん	こめ むぎ あぶら カレールウ あぶら	あぶら	今日のカレーは、夏野菜のかぼちゃやズッキーニ、トマト、いんげんが入った夏野菜カレーです。カレーなどのスパイスをかき混ぜた料理は、夏の暑さで食欲がないときなどにおすすめです。	887
16	火	ジャージャーめん 野菜のナムル わかめのスープ ミニ味付けパン	ぶたにく とりにく みそ なると とうふ	わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん コーン	ちゅうかめん さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら	給食で一番使われている野菜は何でしょうか？それはにんじんです。あざやかなオレンジ色が料理をよりおいしく見せてくれます。オレンジ色は、ベータカロテンとよばれる色素で、体の中でビタミンAに代わり皮膚やのどの粘膜を健康に保ってくれます。	810
17	水	麦ごはん さばのしょうがが煮 豚肉と野菜炒め たまねぎとえのきのみそ汁 冷凍みかん	さば ぶたにく あぶらあげ みそ		ピーマン にんじん	しょうが ねぎ もやし キャベツ だいこん えのきだけ たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	野菜炒めは、たくさんのキャベツやもやし、ピーマンなどが使われます。熱を加えることでかさがへりたくさん食べることができます。デザートはつめた〜い冷凍みかんです。	821
18	木	ガーリックトースト ペンネソテー グリーンサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく		パセリ ピーマン トマト ブロッコリー えだまめ にんじん	にんにく たまねぎ にんにく きゅうり レタス だいこん しめじ	パン ペンネ さとう じゃがいも	バター マーガリン あぶら ドレッシング	きゅうりはサラダや酢の物、もろきゅうなど、夏の料理にはかかせませんね。95%が水分で、体を冷やす働きがあり夏にピッタリの食べ物です。	798
19	金	麦ごはん 全国味めぐり給食 チキンなんばん まだかふうあえもの 具だくさんごまみそ汁 ひゅうがなつゼリー	とりにく さきいか とうふ みそ		こんぶ にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり もやし ごぼう ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ゼリー	タルタルソース あぶら ごま	4回目の味めぐりは九州南国の宮崎県です。宮崎牛や冷や汁は有名ですね。野菜では、きゅうりや切り干し大根の生産は全国1位だそうです。	942
22	月	チキンライス かぼちゃのコロッケ ひじきと野菜のサラダ フルーツポンチ	とりにく ひじき		にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ ごぼう みかん	こめ じゃがいも さとう パンこ ゼリー しらたま サイダー	あぶら あぶら	白玉の原料はもち米です。白玉団子はツルツとしていますがよくかんでください。今日は、食べる前にクラスでサイダーをフルーツポンチに入れ、もりわけるとよりシユワッと楽しめますね。	918
☆献立は都合により変更することがあります。										平均 833

**「7月1日は富士山のお山開きの日」**  
 富士山は山梨県と静岡県にまたがっています。この時期に収穫される山梨県のじゃがいもと静岡県の海でとれるひじき、それぞれの土地のものを一緒に煮た「ひじきとじゃがいもの煮物」を富士吉田の地域では、山開きを祝い、登山の無事を願って食べるそうです。



**こまめに水分補給!**

のどがかわくまえに コップでこまめに ぶだんは水か麦茶で すいとうはすずい場所に ペットボトルのみのこし注意