



# 献立予定表



平成31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】		熱量 (Kcal) 基準 650	
			おもにからだをつくる	おもにからだのうしをととのえる	ちよ	おもにエネルギーのもとになる	食べ物	ひとくち		メモ
5	金	おにぎり ししやものいそべあげ ほうれんそうのごまあえ ほうとうじる	○	ししやも あおのり	だいこんば	こめ	てんぷらこ かたくり さとう	あぶら ドレッシング ごま	681	今日から小学校の給食が始まります。先生やクラスのみなどいっしょに食べて楽しい給食時間になります。給食センターには災害時の炊き出しに使われる「おにぎり成型機」があります。今日は、その機械で作るおむすびの登場です。
8	月	にくどん もやしのゆかりあえ とうふのみそしる あまなつ	○	なると ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ゆかり ほうれんそう	たまねぎ しらたき しょうが ねぎ にんにく もやし キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら	576	今日から中学校の給食もはじまります。肉井には豚肉をたくさん使います。豚肉にはビタミンB1がたくさんあり、体にパワーをつけてくれます。勉強にスポーツにパワーでがんばりましょう。
9	火	カレーライス ふくじんづけ カラフルサラダ みかんジュレ	○	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	にんじん トマト ふくじんづけ	たまねぎ にんにく しょうが 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 ドレッシング	664	今日から小学校1年生の給食が始まる学校もあります。給食センターで作るカレーはとても人気があります。おいしいのはどうしてでしょうか。たくさんのお肉や野菜を大きな鍋でじっくり炒めて煮ているのでおいしくなるのです。
10	水	まるパン れんこんハンバーグ やさしいソテー ミネストローネ にゅうさんきんゼリー	○	ぶたにく とりにく だいたい ベーコン こなチーズ	れんこん たまねぎ しょうが にんにく いんげん トマト ブロッコリー	キャベツ コーン もやし セロリ にんにく たまねぎ	パン パンこ さとう かたくり じゃがいも	あぶら あぶら	612	れんこんの入ったハンバーグです。給食センターで作るハンバーグです。みなさんにおいしく食べてもらうために調理員さんたちは、朝早くから準備して約3000個を作ります。
11	木	むぎごはん さけのごまみそマヨネーズやき ぶたにくとだいこんのもの こまつなのみそしる	○	さけ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	えだまめ にんじん いんげん だいこん こんにやく	こめ むぎ さとう	マヨネーズ ごま あぶら	600	今日のさけは、みそをまぜたマヨネーズに、ごまや枝豆を入れたものを、魚の上にかけて焼いています。さけがおいしく食べられます。	
12	金	おせきはん 入学進級お祝い給食 とりにくのからあげ なのはなのあえもの わかめとなるとのすましじる おいわいデザート	○	とりにく なると わかめ	しょうが にんにく キャベツ コーン えのきたけ	こめもちめ あまなつご かたくりこ さとう	あぶら ごま あぶら	705	入学、進級お祝い給食です。お赤飯でお祝いです。日本では昔から行事やお祝いの時にお赤飯を食べる習慣があります。給食センターではお赤飯も炊いています。	
15	月	むぎごはん チンジャオロース はるさめサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ	○	ぶたにく ハム たまご かまぼこ	ピーマン たけのこ もやし にんにく にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ もやし にんにく きゅうり ねぎ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ さとう	あぶら あぶら ごま	598	チンジャオロースは、肉、たけのこ、ピーマンなどの材料をせん切りして炒める中華料理です。にんにくやごま油がきいて、ごはんがすすみます。
16	火	あじつけコッペパン メンチカツ やさしいサラダ コーンポタージュスープ きよみオレンジ	○	メンチカツ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ コーン	パン あぶら	あぶら あぶら	710	春キャベツのとくちゅうは、球がまるくて、葉のまきがゆるくやわらかく甘みがあります。生で食べても、ゆでて炒めてもおいしく食べられます。
17	水	たけのごはん まごわやさしい給食 さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの わかめととうふのみそしる	○	あぶらあげ さわら みそ とりにく さつまあげ とうふ みそ わかめ	にんじん にんじん いんげん きりぼしだいこん こんにやく	たけのこ しいたけ えだまめ えのきたけ	こめ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	564	今日は、健康的な「まごわやさしい」給食です。今が旬のたけのこを使ったたけのごはんや、魚はさわらの西京焼きなどの料理で、和食を味わいましょう。
18	木	スパゲティミートソース レタスとツナのサラダ はるキャベツのスープ はちみつレモンゼリー	○	ぶたにく ツナ ベーコン	にんじん ピーマン トマト パセリ にんにく たまねぎ セロリ いんげん レタス きゅうり えのきたけ キャベツ	スパゲティ さとう	あぶら	641	レタスは水分が多く、便秘を改善したり、肌をきれいにする効果があるそうです。サラダなど生で食べるほかに炒めたり、スープに入れるとたくさん食べられます。	
19	金	わかめごはん 全国味めぐり給食 いかのてんぷら こまつなごまあえ ちゃんこふうじる バナナケーキ	○	わかめ いか こまつな とりだんご とうふ	わかめ にんじん にんじん	こめ むぎ てんぷらこ さとう	あぶら ごま	670	4月の味めぐりは日本の中心東京都です。両国は相撲が有名なところで、お相撲さんがよく食べる「ちゃんこなべ」は東京の郷土料理です。江戸時代天ぷらが初めて作られたり、小松菜も江戸川区小松川あたりでたくさん作られていたののでその地名から小松菜になりました。	
22	月	おやこどん わかめときゅうりのすのもの じゃがいものみそしる	○	たまご とりにく かまぼこ ひじき わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう	あぶら	607	とり肉とたまごで親子丼になります。たまごとんかつだと煮かつ丼といえます。たまごと豚肉や牛肉だと他人丼なんて言うそうです。	
23	火	セサミトースト かみかみ給食 ごぼうサラダ ワタンスープ いちごヨーグルト	○	とりにく ぶたにく なると わかめ ヨーグルト	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	パン さとう	ごま マーガリン マヨネーズ あぶら	706	今日はかみかみ給食です。よくかんで食べることは 歯やあごのほねをしようぶにしたり、むし歯予防になります。今日はパンやごぼうサラダをしっかりよくかんで食べてください。	
24	水	むぎごはん あじのフライ にくじゃが だいこんときやえんどうのみそしる オレンジ	○	あじフライ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく きぬさや だいこん しめじ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	687	じゃがいもは、ゆでたり、炒めたりねつを加えても、ビタミンCは失われにくい食品です。春に収穫されるじゃがいもは、「新じゃが」とよばれホクホクしておいしいです。	
25	木	タンメン はるまき やさしいナムル ライチゼリー	○	ぶたにく なると はるまき わかめ	にんじん たまねぎ にんにく ほうさい もやし にんじん だいこん キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら あぶら ごま	636	新しいクラスでの給食当番の仕事はなれましたか。しっかりせっけんで手を洗い、身じたくしてください。今日のタンメンも手ぎわよくもりつけていきましょう。	
26	金	カレーピラフ 地産地消給食 てぶりオムレツ グリーンサラダ・ごまドレッシング コンソメスープ	○	ぶたにく ツナ たまご ウインナー	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく チーズ なまクリーム きゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら ドレッシング	644	今日のカレーピラフに入っている豚肉は富士桜ポークといい、山梨県の畜産試験場で開発された山梨県産ブランド肉です。柔らかい肉質が特徴です。	

平均 644

## 入学 進級 おめでとうございます



今年度も子どもたちの健やかな成長を願って栄養のバランスが良く、おいしい、安全な給食をお届けしたいと思います。一年間よろしくお祈りします。

## 今年度もこんな取り組みをしていきます

- ◎ まごわやさしい給食 ・ま(豆) ご(ごま) わ(わかめ 海草) や(野菜) さ(魚) し(しいたけ きのこ) い(芋)、健康的な食生活に取り入れたい食材が入った給食です。
- ◎ かみかみ給食 ・かみごたえのある食材や料理を献立に取り入れます。
- ◎ 行事食給食 ・毎月、季節ごとの行事にあわせた給食を取り入れます。
- ◎ 全国味めぐり給食 ・全国47都道府県 毎月一回その県の郷土料理や名物料理、特産物を取り入れた給食です。  
食べ継がれる郷土料理のいわれや、その産物食材などを知り、味わう給食で、4月一回目は東京都を予定します。
- ◎ 郷土食 地産地消給食 ・県内の郷土料理や地産地消給食など随時献立に取り入れ、また、季節の旬の食材も取り入れます。

