



献立予定表



平成31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・麺 いも・砂糖	6群 油脂		
8	月	肉井 もやしのゆかり和え とうふのみそ汁 あまなつ	なると ぶたにく		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 あまなつ	こめ むぎ さとう	あぶら	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。	806
9	火	カレーライス 福神漬け 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 ブロッコリー パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ カリフラワー コーン みかん ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	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。	878
10	水	まるパン れんこんハンバーグ 野菜のソテー ミネストローネ 乳酸菌ゼリー	ぶたにく とりにく		いんげん トマト ブロッコリー	れんこん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン もやし セロリ にんにく たまねぎ	パン さとう かたくりこ	あぶら あぶら	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。	809
11	木	麦ごはん さけのごまみそマヨネーズ焼き 豚肉とだいこんの煮物 こまつなのみそ汁	さけ みそ ぶたにく		にんじん いんげん	えだまめ 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	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。	779
12	金	おせきはん とり肉のから揚げ 菜の花のあえもの わかめとなるとのみそ汁 おいおいデザート	とりにく			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 あまなつとう かたくりこ さとう	ごま あぶら ごま あぶら	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。	923
15	月	麦ごはん チンジャオロース 春雨サラダ チンゲンサイの中華スープ	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ もやし にんにく きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら あぶら ごま	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に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。	794
16	火	あじつけコッパン メンチカツ 野菜サラダ コーンポタージュスープ きよみオレンジ	メンチカツ		にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ コーン オレンジ	パン	あぶら あぶら	春キャベツのとくちょうは、球がまるくて、葉のまきか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。	861
17	水	たけのこごはん さわらの西京焼き 切り干しだいこんの煮物 わかめととうふのみそ汁	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 いんげん	たけのこ しいたけ えだまめ きりしまだいこん こんにやく えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごま	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こごはんや、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。	743
18	木	スパゲティミートソース ミニパン レタスとツナのサラダ 春キャベツのスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく	こなチーズ	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	スパゲティ さとう	あぶら パン	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。	867
19	金	わかめごはん いかのてんぷら 小松菜のごまあえ ちゃんこふう汁 バナナケーキ	わかめ				こめ むぎ てんぷらこ さとう	あぶら ごま	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どころで、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その地名から小松菜になりました。	856
22	月	親子丼 わかめときゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁	たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり もやし しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら	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。	812
23	火	セサミトースト ごぼうサラダ ワンタンスープ 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	にんじん いら	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	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ょうぶにしたり、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。	818
24	水	麦ごはん あじのフライ 肉じゃが だいこんとさやえんどうのみそ汁 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 きぬさや	たまねぎ えだまめ こんにやく だいこん しめじ オレンジ	こめ むぎ	あぶら あぶら	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ね。	872
25	木	タンメン はるまき 野菜のナムル ライチゼリー ミニパン	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 はくさい もやし だいこん キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	新しいクラスでの給食当番の仕事はなれましたか。しっかりせつけんて手を洗い、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。	854
26	金	カレーピラフ 手作りオムレツ 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	チーズ なまクリーム きゅうりゆづ	にんじん ピーマン ブロッコリー いんげん	たまねぎ にんにく きゅうり たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	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。	821
平均										833

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。

