

3月献立予定表

平成30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】		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 640
		おもにからだをつくる	おもにからだの ちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる					
1 金	ちらしずし&たまきのり なのはなのあえもの とうにゅうじる さんしょくゼリー	ひなまつり給食 あぶらあげ たまご のり かまぼこ とりにく みそ とうにゅう	にんじん れんこん しいたけ なのはな ほうれんそう キャベツ コーン ごぼう えのきたけ はくさい	こめ さとう さとう ごま あぶら さつまいも ゼリー				3月3日は「ひな祭り」女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。赤・白・緑の3色のゼリーが登場しています。赤は「魔よけ」白は「清らかさ・長寿」緑には「健康と厄除け」の願いが込められているそうです。	594
4 月	むぎごはん ぶりカツ れんこんのあまからいため じゃがだんごじる いよかんゼリー	ぶり ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん れんこん こんにやく えだまめ こまつな えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら あぶら じゃがだんご ゼリー				「わかしいいなだーわらさーぶり」と成長とともに名前が変わる魚のことを「出世魚」といいます。体長が80cm以上になると「ぶり」と呼ばれます。出世魚のぶりは、縁起が良いとされ、お祝いの料理によく使われます。	705
5 火	ガーリックトースト ミートソースパスタ カリフラワーとブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	パセリ にんにく にんじん トマト にんにく たまねぎ セロリ ブロッコリー カリフラワー	パン マーガリン パター マカロニ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも				「ガーリック」とは「にんにく」のことです。今日は、6つのにんにくパワーを紹介いたします。「疲労回復・冷え性改善・がん予防・免疫力アップ・美肌効果・老化防止」小さな体に大きなパワーを秘めている「にんにく」です。	596
6 水	ゆかりごはん さばのしおやき こまつなごまいため とんじる	さば さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しそ こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにやく ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま あぶら				小松菜は野菜ですが、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。成長期の皆さんに、しっかり食べてほしい食材なので、給食ではよく登場します。	642
7 木	たんたんメン あじのフリッター チンゲンサイのちゅうかあえ ヨーグルト	ぶたにく みそ あじ ヨーグルト	にら にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ にんじん きりぼしだいこん	ちゅうかめん あぶら ごま あぶら ドレッシング				担々麺は、ごま風味で辛いのあるみそ味のスープと中華麺の組み合わせに、ひき肉やニラなどの具が使われます。麺を食べるとき、どんぶりをきちんと持って、上手なはしの使い方をしないと、汁がはねて服がよごれるので注意しましょう。	748
8 金	カレーライス ふくじんづけ やさいとウインナーのソテー ぶどうゼリー&ナタデココ	ぶたにく スキムミルク チーズ ウインナー	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ あぶら ゼリー				カレーライスといつもセットで登場している「福神漬け」は、7種類の材料を使うことから「七福神」にちなんで名前がついたそうです。辛いカレーを食べている途中で、ちょっと口をさっぱりさせたい時に、甘めの福神漬けがピッタリあったようで、日本のカレーに欠かせない漬物になりました。	684
11 月	ビビンバ ちゅうかスープ みかんゼリー	ぶたにく たまご みそ なると わかめ	にんじん ほうれんそう にんにく もやし えのきたけ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま さとう あぶら ごま ゼリー				今日のビビンバには、甘辛い「たれ」がついています。ご飯に具を盛りつけ、その上にちょっとたれをかけます。「ビビン」とは「混ぜる」という意味があります。「たれ」「ぐ」「ごはん」をよく混ぜ合わせて食べましょう。	594
12 火	チーズホットドック ポテトサラダ はくさいのスープ ひとくちりんごゼリー	ウインナー チーズ とりにく	にんじん コーン えだまめ たまねぎ だいこん しめじ はくさい	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ゼリー				ホットドックに使われる長細いソーセージは、犬のダックスフントに似ているので「ダックスフントソーセージ」と呼ばれていたそうです。その犬に似たソーセージをパンにはさんだので「ホットドック」となまえがついたようです。	739
13 水	もちむぎごはん さけのしおこじやき きりぼしだいこんのピリからいため きのこじる ほしいも	かみかみ給食 さけ ぶたにく とうふ みそ	にら にんにく きりぼしだいこん もやし ほうれんそう しめじ えのきたけ なめこ ねぎ	こめ もちむぎ さとう あぶら さつまいも				今回は「もち麦」「切り干し大根」「きのこ」「ほしいも」といった、噛みごたえのある食材を使った「かみかみ給食」です。今日の給食の時間は、おしゃべりはひかえて、よく噛んで、味わって食べることに集中してみましょう。	548
14 木	ほうれんそうロール しろみざかなのフライ キャベツのサラダ パンキンクリームスープ きよみオレンジ	ホキフライ ツナ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ いんげん たまねぎ オレンジ	パン あぶら ドレッシング バター ルウ				今日の果物は「きよみオレンジ」です。今から70年前、静岡県で「みかん」と「オレンジ」から誕生しました。みかんのさっぱりした甘酸っぱさとオレンジの風味がうまくミックスされたさわやかな味です。	657
15 金	ぶたすきやきどん じゃこまめサラダ ごもくじる	まごわやさしい給食 ぶたにく とうふ だいず ちりめんぼし わかめ あぶらあげ	しらたき えのきたけ はくさい ねぎ コーン きゅうり にんじん ほうれんそう ごぼう	こめ むぎ さとう あぶら さとう ごま あぶら さといも				もう「まごわやさしい給食」の食材を覚えましたが、「まごわやさしい」食品を、毎日の食事に取り入れれば、自然と栄養バランスのよい食事ができあがり、健康づくりに役立ちます。	567
18 月	むぎごはん あじのスタミナやき にくじゃが だいこんのみそしる デコボン	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ こまつな だいこん しめじ ねぎ デコボン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら				「デコボン」は「きよみオレンジ」と「ボンカン」から誕生しました。てっぺんがポコッとつぶれているので、デコボンと呼ばれています。ビタミンCが多く含まれ、ストレスの解消や、かぜの予防などに効果があります。普通のみかんより、甘く、中のうすい皮はそのまま食べられます。	571
19 火	いろどりごはん とりにくのみそやき ごもくきんぴら すましじる おいおいデザート	卒業お祝い給食 とりにく みそ さつまあげ かまぼこ とうふ	しょうが いんげん にんじん ごぼう れんこん こんにやく ほうれんそう えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう あぶら ごま ケーキ				6年生の卒業お祝いメニューです。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食は健康な体づくりを応援してくれています。よりよい食生活を送って、中学校での活躍を願っています。	691
22 金	ピラフ ワインビーフコロッケ せんキャベツ カレーふうみのスープ いちごゼリー	地産地消給食 ハム ウインナー ワインビーフ とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん しめじ セロリ	こめ あぶら じゃがいも パンこ あぶら マカロニ ゼリー				「ワインビーフ」は、ワインをたくさん作っている山梨県が生み出した牛肉です。ワインの作る時にできる、ぶどうの搾りかすが餌として使われています。ぶどうの搾りかすには、良質な繊維がたくさん含まれ、やわらかくて甘みのある牛肉ができるそうです。	608

★ 献立は食材などの都合により変更する場合があります。□

旬の野菜

つぼみとやわらかい葉、茎を食べる、花野菜の代表選手です。つぼみには花を咲かせるためのパワーがいっぱい詰まっています。旬は2~3月。つぼみはそのままにしておくと数日で花を咲かせます。つぼみの時だけ食べる期間限定のおいしさも魅力です。

ビタミンCやカロテン、鉄などが豊富です。ほろ苦い味が特徴です。この「ほろ苦さ」が寒い冬で眠っていた体を刺激して春に向けた活動的な体へと変えてくれます。

1日の給食にあえ物で登場!

今年度の給食は3月22日で終了します。

2学期から給食センターでの給食調理となり、給食の配達から食缶や食器、調理形態や味付けなど、様々な部分で変化を感じたことと思います。この一年、山梨市の学校給食にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

子どもたちが、給食をパワーにして、元気に学校生活を過ごす姿を楽しみに、給食を作ってきました。新年度も、力を合わせて子どもたちの健康を育む安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。

1年間ありがとうございました!

平均 639