

4月



献立予定表



令和3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 650	
		おもにからだをつくる		おもにからだの ちよしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる				
7 水	スパゲティ・ナポリタン ブロッコリーのサラダ ミートボールスープ ミニぶどうゼリー	○	ベーコン	ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	スパゲティ さとう	あぶら	新年度がスタートしました。給食は栄養バランスを考えて、色々な食材が使われています。自分のお皿に盛り付けられた分は、しっかり食べられると良いですね。	582	
			にくだんご	にんにん	だいこん キャベツ えのきたけ	ドレッシング				
						ゼリー				
8 木	カレーライス キャベツとウィンナーのソー ソーダゼリー&パイナップル	○	ぶたにく スキムミルク チーズ	にんにん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	今日から中学校の給食が始まります。ソーダゼリーの青とパイナップルの黄色が色鮮やかなデザートです。	700	
			ウィンナー	ピーマン	コーン キャベツ	あぶら				
9 金	なめしごはん いかのからあげ はるやさいのいためもの たまねぎのみそしる	○	いかに	だいこんぼ	しょうが	こめ むぎ		旬の筍やアスパラガスを使った春野菜の炒め物です。アスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれていて、体の疲れを取ってくれます。環境の変化などで疲れを感じいませんか。	558	
			ぶたにく	にんにん ハパル アスパラガス	たけのこ	かたくりこ	あぶら			
			あぶらあげ とうふ みそ	あさつき	たまねぎ	あぶら				
12 月	おせきはな ごましお とりにくのごしあげ なのはなのあえもの おいわいずしる おいわいゼリー	○	とりにく たまご	にんにく	にんにく	こめ ちちごめ あまなつ	ごま	小学校1年生も含め、全校の給食が始まりました。山梨市の給食センターでは1日に約2800食の給食を作っています。今日は入学・進級をお祝いして、お赤飯や紅白のお祝いゼリーなどが出ています。日本では赤は縁起の良い色とされ、お祝いの膳に欠かせません。	688	
				なのはな	れんこん きゅうり	あぶら				
			とうふ かまぼこ	わかめ	にんにん	えのきたけ	ドレッシング			
						おいわいゼリー				
13 火	そぼろハン ペンネとやさいのソー コールスローサラダ ミネストローネ	○	とりにく	にんにん ほうれんそう	にんにく たまねぎ	パン	あぶら	今日のミネストローネには、旬の野菜「かぶ」が入っています。かぶは春の七草のひとつで、疲れた胃を整えてくれる働きがあります。かぶは根だけでなく葉もおいしい食べられますよ。	562	
			ハム		(生)キャベツ コーン きゅうり	ドレッシング				
			ベーコン だいず	トマト いんげん	セロリ たまねぎ かぶ	あぶら				
14 水	むぎごはん さけのわふうマヨネーズやき にじやが キャベツのみそしる	○	さけ みそ			こめ むぎ		給食では1週間に1回か2回、魚が登場します。今日は家でよく食べられる鮭です。みそやマヨネーズ、ごまなどで調味して焼きました。ごはんと一緒に食べましょう。	650	
			ぶたにく	にんにん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう	ごま マヨネーズ			
			あぶらあげ みそ	わかめ	キャベツ しめじ	あぶら				
15 木	タンメン はるまき きゅうりのナムル きよみオレンジ	○	ぶたにく なると		にんにく たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	タンメンは野菜やお肉がたくさん入った塩味のラーメンです。野菜がたくさん食べられるのは良いのですが、スープは塩分が多いので残すようにしましょう。	663	
			はるまき		にんにん	きゅうり だいこん	さとう			ごまあぶら ごま
						オレンジ				
16 金	ハムときのこのピラフ チーズオムレツ グリーンサラダ カレーふうみそスープ	○	ハム	にんにん パセリ	たまねぎ しめじ	こめ	あぶら	今日の給食には23種類の食品を使っています。特に野菜は150グラムほど使用していて、これは1日の必要量の約半分です。しっかり食べて野菜不足を補いましょう。	614	
			ウィンナー たまご			じゃがいも さとう				
			とりにく		ブロッコリー アスパラガス	きゅうり えだまめ	ドレッシング			
19 月	むぎごはん さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる あまなつ	○	さわら みそ			こめ むぎ		今日は「まごわやさしい給食」です。まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも などそろった食事が、健康的で栄養バランスの整った見本となるものであるため、給食では毎月取り入れています。	569	
			だいず さつまあげ	にんにん いんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごまあぶら ごま			
			あぶらあげ みそ	わかめ	えのきたけ	じゃがいも				
					あまなつ					
20 火	ごもくうどん やさいかきあげ キャベツとツナのあえもの いちごヨーグルト	○	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんにん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ	うどん		ゆでめんには具沢山の汁をかけた五目うどんです。給食センターでは、うどんのつゆはかつお節でだしを取っています。野菜かき揚げを自分でのせて食べてください。	602	
					かきあげ	あぶら				
			ツナ	ヨーグルト	キャベツ きゅうり もやし	ドレッシング				
21 水	かつおめし 全国味めぐり ぐるに ほうれんそうのあえもの あおさじる	○	かつお	あさつき	しょうが	こめ さとう	ごま	今年度も全国味めぐり給食があります。4月は高知県からスタートです。特産物の「かつお」や、郷土料理の「ぐるに」が登場します。詳しくはお便りを見てね。	560	
			あつあげ ちくわ	にんにん いんげん	ごぼう こんにやく だいこん	さとう	あぶら			
			みそ	あおさ	ほうれんそう	もやし	ドレッシング			
22 木	コッペパン てりやきチキン ポテトサラダ キャベツといとかまのスープ レモンソーダゼリー	○	とりにく		しょうが	パン		春キャベツは他の時期のキャベツに比べてやわらかく、葉の巻き方もふんわりしているのが特徴です。今日は赤かまぼこと一緒にスープにしました。優しく甘い味に仕上がります。春を味わいましょう。	689	
				にんにん	にんにん	きゅうり	じゃがいも			マヨネーズ
			かまぼこ	にんにん	キャベツ たまねぎ だいこん	ゼリー				
23 金	むぎごはん アジフライ いっしょくようソース きりぼしだいこんとごぼうのにも にらたまじる	○				こめ むぎ		みなさんはごはんとおかずを順番に食べていますか？ご飯を中心に、おかずをかわるがわる食べていくと、バランスよく食べ進めることができますよ。	640	
			アジフライ	ごんぶ	にんにん いんげん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう			あぶら
			あぶらあげ さつまあげ	にら	にら	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ			
26 月	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため わかめときゅうりのすのもの ワインきのこじる	○	ぶたにく		しょうが たまねぎ	こめ むぎ		今日は、山梨市の八幡地区で栽培されている「ワインきのこ」を使用した「地産地消給食」です。給食にたびたび登場しますので、覗いていただきたいです。	558	
				わかめ		もやし きゅうり	さとう			あぶら
			あぶらあげ みそ	ごまつな にんにん	だいこん ねぎ ワインきのこ					
27 火	こどもパン しるみさかなのマリネソース はるやさいのソー コーンポタージュ きよみオレンジ	○	ホキ	パセリ	しょうが にんにく たまねぎ	パン		今日の白身魚は「ホキ」というらに似た魚です。しょうが・にんにく・玉ねぎ・パセリの香味野菜とりんご酢などで作ったマリネソースをたっぷりかけました。マリネとは肉や魚や野菜などを酢に漬す調理方法の事です。	646	
			ベーコン	にんにん ブロッコリー	カリフラワー	かたくりこ さとう	あぶら			
				ぎゅうにゅう	いんげん	たまねぎ コーン	あぶら			ルウ
						オレンジ				
28 水	むぎごはん ふりかけ こうやどうふのたまごじ いとかんてんのあえもの とうにゅうじる	○		ふりかけ		こめ むぎ		豆乳は牛乳の代わりに使われることがあります。豆乳は牛乳よりカロリーと脂質が少なく、たんぱく質が多いので健康食品として給食にもよく使われています。	598	
			とりにく たまご こうやどうふ	いんげん	たまねぎ	さとう	あぶら			
			ハム	かんてん	にんにん	きゅうり コーン	ドレッシング			
30 金	たけのこごはん ししやものカレーあげ もやしのいそかあえ あおなのみそしる かみかみぶどうグミ	○	ぶたにく みそ とうにゅう	あさつき	ごぼう しめじ キャベツ	こめ さとう	あぶら	今日はかみかみ給食です。たけのこやししやも、グミなどは噛みごたえのある食材です。ししやも小松菜は丈夫な歯や骨をつくるカルシウムが豊富です。今日のようなかみかみ給食は、毎月あります。しっかりと噛んで食べましょう。	583	
			あぶらあげ	にんにん	たけのこ しいたけ えだまめ	こめ さとう	あぶら			
				ししやも		もやし きゅうり	さとう			ごまあぶら
			とうふ みそ	ごまつな	ねぎ たまねぎ		グミ			

平均 615

入学・進級

おめでとうございます！

成長期の子どもたちにとって、必要な栄養素をバランスよく取り入れ、おいしくて安全な給食をお届けします。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



～学校給食を「生きた教材」として献立を考えています～

- ・まごわ(は)やさしい給食・・・ま(豆)、ご(ごま)、わ(わかめ 海草)、や(野菜)、さ(魚)し(しいたけなどのきのこ)、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取り入れた給食です。
- ・全国味巡り給食・・・毎月日本各地の郷土料理や名物料理、特産物を取り入れた給食です。
- ・そのほか、地産地消の食材を使ったメニューや和食を通し、給食を通して食文化の継承につながるよう努めていきます。

