



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】		熱量 (Kcal) 基準 650
			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	食べ物	ひとくち	メモ	
1	火	セルフチキンバーガー (パン) チキンカツ いっしょくようソース マカロニサラダ トマトスープ オレンジ	とりにく ベーコン	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん セロリ にんにく オレンジ	パン こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら マヨネーズ あぶら	チキンカツは鶏のむね肉で作ります。脂が少ないお肉なので暑い日でもさっぱりと食べられますよ。今日はパンにはさんで食べるので、給食の前にはしっかり石けんで手を洗いましょう。	654
2	水	ちゅうかどん もやしときゅうりのナムル もずくスープ	ぶたにく いか なると とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり	たまねぎ えのきたけ コーン ねぎ たまねぎ キャベツ キムチ しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	「もずく」の名前の由来を知っていますか？ほかの海藻にくっついて成長するので「藻につく＝もずく」という名がついたそうです。今日はスープに入っていますよ。	590
3	木	ガーリックトースト ミートパンネ ツナサラダ やさいスープ	ぶたにく ツナ ウィンナー	パセリ にんじん トマト ブロッコリー にんじん いんげん	にんにく たまねぎ セロリ カリフラワー コーン きゅうり だいこん しめじ	パン パンネ さとう マヨネーズ	マーガリン バター あぶら ドレッシング	「ガーリック」とは「にんにく」のことです。にんにくは、疲れをとる・免疫アップ・美肌効果などいろいろなパワーを持っています。	601
4	金	やさしいごはん ししやものごまあげ れんごんのあえもの こんさいのみそしる カミカミまめ	とりにく あぶらあげ ししやも かまぼこ だいず えんどうまめ	ききわめ にんじん みそ こまつな	にんじん しいたけ れんこん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら ごま あぶら ドレッシング	あぶら ごま あぶら ドレッシング	6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。むし歯予防には「よくかむ」ことも大切です。今日はききわめやししやも、れんこん、根菜、まめなどかみごたえのある食材が多く使われています。よくかんで食べましょう。	635
7	月	むぎごはん ぶたにくとやさしいキムチのため はるさめのちゅうかあえ わかめスープ	ぶたにく とうふ なると	わかめ にんじん あさつき	たまねぎ キャベツ キムチ しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ さとう はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	キムチは韓国で食べられている漬物です。食物繊維やビタミンが多く含まれていて、おなかの調子を良くしたり疲れをとってくれたり、肌をきれいにしたりする効果があります。	592
8	火	ツイストパン しろみさかなのレモンソース カラフルソテー にくだんごスープ あおうめゼリー	タイ にくだんご	レモン ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう かたくりこ あぶら	あぶら	今日は「真鯛」という魚です。コロナの影響で外食が減り、魚が売れなくなってしまったそうです。そこで生産者の方たちが魚をプレゼントしてくれました。みなさんがこの魚を食べることで生産者の方たちを応援することができます。おいしくいただきます！	578
9	水	ひじきごはん とりにくのてりやき キャベツのごまあえ きのこじる	ちくわ あぶらあげ とりにく キャベツのごまあえ きのこ	ひじき にんじん えだまめ しょうが キャベツ もやし きゅうり しめじ えのき なめこ ねぎ	こめ さとう あぶら さとう さとう	あぶら ごま	今日のみそ汁には3種類のきのこが入っています。きのこには食物繊維が多く含まれていて、おなかの中をきれいにしてくれるはたらきがあります。	567	
10	木	あじつきコッペパン チリコンカン ごぼうサラダ いとかまスープ さくらんぼ	ぶたにく だいず ミツバニラ ツナ かまぼこ	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン セロリ えのきたけ だいこん キャベツ さくらんぼ	パン マカロニ あぶら ごま マヨネーズ	あぶら ごま マヨネーズ	今日はデザートにさくらんぼが登場します。山梨市の岩手地区はさくらんぼの生産が盛んです。さくらんぼ狩りができる農園も多くありますよ。農家さんが大切に育ててきた旬のおいしいさくらんぼを味わっていただきますよ。	608	
11	金	カレーライス もやしとピーマンのソテー はちみつレモン&ヨーグルト	ぶたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく もやし カリフラワー コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら	あぶら あぶら	カレーはひとつのお皿で赤・黄・緑ぜんぶの食材が使われているので、いっぺんにいろいろな栄養をとることができます。	687
14	月	むぎごはん いかにからあげかわりだれ いとかんてんのあえもの ちゅうかたまごスープ ミルクパン	いか たまご	かんてん ききわめ チンゲンサイ	ねぎ にんにく きゅうり キャベツ だいこん はくさい ねぎ しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	いかは世界中にたくさん種類があります。日本の近くの海だけでも140種類いるそうです。今日のいかは「アカイカ」という種類で、6月～8月が旬のいかです。	583
15	火	てづくりオムレツ サウザンサラダ コンソメスープ にゅうさんきんゼリー	たまご ツナ ベーコン	にんじん グリンピース ブロッコリー パプリカ にんじん いんげん	コーン カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	オムレツは給食センターで手作りしています。全員分を作ると、卵を約2600個分も使いますよ！卵のほかにいろいろな食材が入っているので、見た目カラフルです。	570
16	水	ゆかりごはん ちくわのいそべあげ ぶたにくとだいこんのもの じゃがいものみそしる	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	あおのり にんじん いんげん わかめ	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ みかん パイナップル	こめ むぎ てんぷらこ かたくりこ さとう	あぶら あぶら	今日はじゃがいもを使った料理がたくさん登場します。じゃがいもはポテトサラダや肉じゃが、マッシュポテトなどいろいろな料理に変身します。今日はお味噌汁にたっぷり入っています。	600
17	木	ジャージャーめん かいそうサラダ フルーツあんじん むぎごはん	ぶたにく みそ	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ みかん パイナップル	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら	ごまあぶら ドレッシング	「ジャージャー麺」は中国から伝わった料理です。「ジャージャー」は肉みそのことです。上手に麺にからめて食べてください。	670
18	金	あじのうめマヨやき ごもくきんびら かぼちゃのみそしる	あじ だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	あさつき にんじん いんげん かぼちゃ こまつな	うめ ごぼう こんにやく しめじ	こめ むぎ さとう さとう	マヨネーズ ごまあぶら	梅は春に花を咲かせ6月に青い実をつけます。梅は生で食べることはなく、梅干しやジャムなどにして食べます。今日はねり梅をマヨネーズとあわせて、あじのにせて焼きます。	601
21	月	むぎごはん トンテキ あいませ あおさじる メロンゼリー	ぶたにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん あおさ	しょうが にんにく だいこん れんこん しいたけ こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	ごま	全国味めぐり給食第20回目は三重県の料理です。「トンテキ」は三重県四日市の名物です。ウスターソースを使った濃い色のたれが特徴です。また、「あいませ」は酢のきいた煮物のような料理で、さっぱりと食べることができます。	666
22	火	こくとうパン にらまんじゅう ひやしちゅうかふうサラダ チンゲンサイのスープ	にらまんじゅう たまご とりにく なると	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし だいこん たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	ドレッシング	夏が近づくと冷やし中華が食べたくくなりますね。給食では冷やし中華をアレンジして、サラダとして出します。ドレッシングをかけてどうぞ！	557
23	水	むぎごはん ふりかけ さけのチャンちゃんいため ブロッコリーのおかかあえ とうふすましじる	ふりかけ さけ みそ かつおぶし とうふ	にんじん ブロッコリー わかめ	たまねぎ キャベツ ねぎ カリフラワー コーン えのきたけ	かたくりこ さとう バター	ドレッシング	鮭のちゃんちゃん焼きは、鮭と野菜を味噌バター一味で焼いた北海道の漁師町の名物料理です。「手軽に・さきっと」という意味の「ちゃんちゃん」とがちゃんちゃん焼きの名前のもとだそうです。	580
24	木	ハヤシライス だいこんサラダ あじさいジュレ ライむぎパン	ぶたにく ツナ	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり ナタデココ	こめ むぎ あぶら	あぶら ドレッシング	6月はあじさいがきれいな花を咲かせます。デザートはそんなあじさいをイメージしています。紫のぶどうゼリーと水色のソーダゼリー、白のナタデココを和えました。	640
25	金	アガリ (ド'イフ'ル'ハ'グ) カットフルーツ (ホ'ト'サ'ラ'ダ) レンズまめのスープ グレープフルーツ	ぶたにく とりにく ハム ウィンナー レンズまめ	パプリカ にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり だいこん グレープフルーツ	パン パンこ じゃがいも むぎ	あぶら ドレッシング	東京オリンピックに向けて聖火リレーが全国を回っています。6月27日には聖火リレーが山梨市を通過する予定です。オリンピックはいろいろな国が参加するというので、今日は山梨市とかかわりのあるドイツの給食メニューです。詳しくはおたよりをチェックしてくださいね！	656
28	月	おやこどん きりぼしだいこんのツナあえ かまぼこのすましじる	とりにく たまご こやどうふ ツナ かまぼこ	にんじん グリンピース きりぼしだいこん きゅうり もやし えのきたけ	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり もやし	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	大根はそのままでももちろんおいしいですが、干すことによってうまみが増したり、長持ちしたり、栄養がアップしたりします。	591
29	火	チーズパン マッシュチキン グリーンサラダ カレーふうみスープ さくらんぼゼリー	とりにく ベーコン	パセリ ブロッコリー いんげん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ しめじ セロリ	パン マッシュポテト パンこ マカロニ	マヨネーズ ドレッシング	今日のスープはカレー風味の味付けです。だんだん暑くなると食欲が落ちてきてしまいがちですが、カレー粉には食欲をアップさせる効果があります。	672
30	水	むぎごはん タイのさいきょうやき にくじゃが キャベツとわかめのみそしる	タイ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	あぶら	今月2回目の「真鯛」です。愛媛県の手取でとれました。前回はフライにしてレモンソースでさっぱりといただきました。今回は西京焼きで和風の味付けです。味わって食べてください。	643

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。以前よりも家で過ごす時間が増え、家族と一緒に食事をする時間も増えたと思います。普段の食生活をふり返り、毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。



市HPでも献立表が見られるようになりました！



平均 616