



# 献立予定表



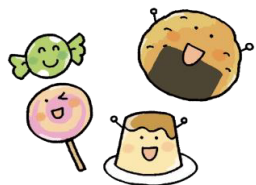
令和3年度  
山梨市学校給食運営協議会  
小学校



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 ちょうしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる					
1	木	ミルクパン メンチカツ カラフルサラダ やさしいスープ あおりんごゼリー	○	ぶたにく とりにく ウィンナー		ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	カリフラワー きゅうり だいこん キャベツ	パン パンこ こむぎこ ゼリー			カラフルサラダにはいつもパプリカが入っています。パプリカは赤・黄・オレンジをよく見かけますが、他にも紫・黒・茶色・白などの珍しい色もあるんですよ。ピーマンのような苦みはないので、おいしく食べられますよ！	622	
2	金	なめし たいのわふうマリネ いんげんのごまあえ じゃがいものみそしる	○			だいこんば ひろしまな きょうな しょうが にんにく たまねぎ いんげん にんじん もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング			いんげんは、17世紀に「陽元」というお坊さんによって中国から日本に伝えられたため、この名がつけました。いんげんは成長が早く、年に3回収穫できるため、「三度豆」という呼び名もあります。	632	
5	月	ブルコギどん かいそうサラダ はるさめスープ	○	ぶたにく なると	かいそうミックス	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし さやえんどう	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング			ブルコギは朝鮮半島の代表的な肉料理です。醤油ベースの甘辛い味付けでご飯が進みますね。今日は豚肉で作っていますが、本場は牛肉で、野菜の他に春雨も入ります。	589	
6	火	ほしパン☆ チキンナゲット サラダスパゲティー トマトたまごのスープ たなばた3しよほしゼリー	○	チキンナゲット たまご	チーズ	ブロッコリー にんじん トマト オクラ だいこん たまねぎ	パン コーン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング			明日は七夕です。今日は一日早い七夕給食、いろんなところに星が入った給食です。スープに入っている星は、オクラという夏野菜です。お家で育てている人もいますか？オクラの特徴であるネバネバは、胃の粘膜を守る働きがあります。	594	
7	水	むぎごはん かんぱちのこうじやき カレーきんぴら かぼちゃのみそしる れいとうみかん	○	かんぱち だいたく さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん いんげん かぼちゃ あさつき えのきたけ たまねぎ れいとうみかん	こめ むぎ さとう	あぶら			かぼちゃはビタミンA・C・Eが豊富で、野菜の中でも栄養価が高い優れたものです。みなさんがよく食べたり、畑で見かけるものは西洋かぼちゃと違って、表面が滑らかです。一方日本かぼちゃは、表面がデコボコしていて色も黒く、最近あまり見かけなくなりました。	626	
8	木	こどもパン イカリングフライ ポテトサラダ ミートボールスープ ひとくちぶどうゼリー	○	イカ ミートボール		にんじん こまつな	パン パンこ こむぎこ じゃがいも マヨネーズ	あぶら ドレッシング			暑い季節、食欲が落ちてくると栄養バランスも崩れがちです。麺類などの炭水化物だけで食事を済ませてしまう人はいませんか。ミートボールスープのように、汁物にたんぱく質や野菜をたくさん入れて食べると、栄養満点ですね。	652	
9	金	むぎごはん ふりかけ とりにくのみそやき きゅうりのあまずけ とうふのすましじる	○	とりにく とうふ	みそ	ふりかけ にんじん パプリカ にんじん ほうれんそう	さとう	こめ むぎ			きゅうりの語源は「黄」に「瓜」と書いて「黄瓜」です。大きくなると黄色になるものを、私たちは未熟なうちに食べています。夏は漬物にしたり、生でみそを付けて食べたりしますが、今日は、暑い季節にぴったりの甘酢漬です。	544	
12	月	わかめごはん たら あおなのじゅうねんあえ こづゆ	○	わかめ たら ふ		わかめ レモン ほうれんそう にんじん にんじん いんげん しらたき しいたけ きくらげ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう さといも	あぶら えごま			今日の味めぐりは福島県です。「じゅうねん」とは「えごま」のことで、和え物に入っている小さな丸い粒がえごまです。また、「こづゆ」には、いんげん・しらたき・きくらげなど、汁物には珍しい食材が入っていますね。詳しくは、給食時間のお話を聞いてください。	552	
13	火	こめこしよパン くろまめきなこクリーム さけのパンこやき グリーンサラダ とうがんとトマトのスープ	○	さけ		パセリ ブロッコリー トマト いんげん	パン パンこ パンこ	くろまめきなこクリーム マヨネーズ ドレッシング			とうがんは、漢字で「冬」に「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。上手に保存すれば冬までもつことから、その名が付けられました。涼しげな見た目と、さっぱりした味が夏にぴったりの食材です。今日はトマトと一緒にスープにしました。	756	
14	水	むぎごはん すぶた はるさめのちゅうかあえ だいこんときわかめのスープ	○	ぶたにく くわわかめ		ピーマン にんじん だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ドレッシング			今日はカミカミ給食です。豚肉の豚肉やたけのこ、スープのまわかめなどが噛みごたえのある食材です。歳をとっても健康な歯で、自分の力で食事をし続けることはとても大事なことです。今のうちから、しっかり噛む習慣をつけましょう。	614	
15	木	コッペパン タンドリーチキン ジャーマンポテト キャベツのスープ グレープフルーツ	○	とりにく ベーコン ウィンナー	ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー だいこん キャベツ グレープフルーツ	パン じゃがいも あぶら				タンドリーチキンは、カレー粉などのスパイスをきかせた味付けが特徴です。夏はスパイスがきいた辛い料理が人気ですが、辛い物を食べると汗をかきます。汗をかくことで体温が下がるので夏は辛い料理が好まれるのですね。	635	
16	金	うなぎちらしどん ごしきサラダ いっしょくようドレッシング あおなのすましじる ふじさんゼリー	○	たまご かまぼこ とうふ	うなぎのかばやき ひじき のり	きゅうり カリフラワー コーン えだまめ えのきたけ	こめ さとう ごま	あぶら ドレッシング ゼリー(ソーダ)			今日はなんと給食に「うなぎ」が出ています！今日のうなぎは「温泉ウインうなぎ」といって、山梨市の日川地区で育てられたものです。山梨県は温泉が多く、その温かい湧水を利用して養殖がおこなわれています。また、かば焼きのたれには、赤ワインを使っているのも特徴です。	658	
19	月	むぎごはん かんぱちのてりやき にくじゃが オクラのみそしる	○	かんぱち ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ オクラ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら			6月から7月にかけて、たい・かんぱち・うなぎなど、日本の養殖魚をたくさん給食に出してきました。今日のかんぱちは照り焼きにしました。どれもおいしく食べる事で、養殖産産を応援できましたね。	661	
20	火	なつやさいカレー キャベツとウィンナーのソテー フルーツのヨーグルトあえ	○	ぶたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ いんげん トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ スズキキニ コーン キャベツ みかん パイナップル パナナ	こめ むぎ あぶら あぶら			今日は夏野菜カレーです。かぼちゃ・いんげん・トマト・ズッキーニの夏野菜がたくさん入っています。ズッキーニは見た目はきゅうりに似ていますが、なんとかぼちゃの仲間です。ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう！	681	
21	水	ジャージャーめん かんでんのあえもの ライチゼリー	○	ぶたにく みそ ハム	かんでん	にんじん にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり コーン	ちゅうかめん さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら		ゼリー	今日で1学期が終了です。これからますます気温が上がります。熱中症などの心配とともに、みなさんの食生活も乱れがちになります。1日3度の食事を忘れずにとる事、牛乳やヨーグルトなどの乳製品も食べる事など意識してください！	564

平均 625

見直そう！  
間食のとりかた



食べる内容を  
考えよう！



食べる量を  
考えよう！



時間を決めて  
食べよう！

## 簡単レシピで、朝食作り！

山梨県教育委員会では、ホームページで簡単にできる朝食レシピを紹介しています。「山梨県 食育 朝ごはん レシピ」で検索して下さい。

市HPからも  
献立表  
が確認で  
きます！



山梨県 食育 朝ごはん レシピ

