山梨市学校給食運営協議会

立予定 小学校 緑の食品【ビタミン・無機質】 赤の食品【たんぱく質・無機質】 黄の食品【炭水化物・脂質】 熱量 曜 献立名 おもにからだの おもにエネルギー 食べ物 ひとくち メモ 日 # 第 基準 日 おもにからだをつくる ちょうしをととのえる のもとになる 650 ちゅうかめん きりぼしだいこんは、その名前のとおり、大根を切って干した みそラーメン ぶたにく みそ あぶら たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうか ものです。昔から保存食として作られていました。干すことで 0 火 572 うま味も栄養もぎゅっとつまって、風味も増します。煮ても、 ハかのからあげ いか しょうが かたくりこ あぶら ゆでてサラダでもおいしいです。 わかめときりぼしだいこんのあえもの かまぼこ わかめ にんじん きりぼしだいこん きゅうり さとう ごまあぶら むぎごはん 中3合格祈願給食 こめ むぎ 中学3年生は明日いよいよ高校受験です。今日は チキンカツーキチンと勝つ! とりにく こむぎこ ぱんこ あぶら その応援メニューです。今日は願いのこもった献立 さとう です。チキンカツ=「きちんと勝つように」、れんこん 水 せんぎりキャベツ O =「試験に通る!」、もずく=「ねばり強く勝つ」、い 679 よかん=「いい予感」 あとはしっかりよく寝て、朝ご れんこんのあまからいため ぶたにく さつまあげ にんじん れんこん えだまめ こんにゃく さとう ごまあぶら はんをしっかり食べて、今までの頑張りを出し切って もずくのみそしる いよかんゼリー いい予感♪ もずく えのきたけ たまねぎ ねぎ とうふ みそ きてくださいね! ハよかんゼリー ちらしずし ひなまつり給食 れんこん しいたけ えだまめ あぶらあげ たまご にんじん こめ さとう ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈って、お祝いする日 さわら みそ です。縁起のよいたべものを食べて、お祝いします。ひなあ さわらのみそマヨコーンやき マヨネーズ られには、ピンク、白、緑の色があり、この色には意味があ 木 O 631 3 なのはなのあえもの なのはな はくさい もやし さとう ごま ります。ピンク…生命 白…雪の大地 緑…木々の芽ぶき とうふ かまぼこ とうふのすましじる わかめ えのきたけ この3色を食べることで、自然のエネルギーをもらうという意 ひながし 味があるそうです。 ひなあられ あぶら あげパンは人気メニューの一つです。家でもかんたんにで さとう パン ココアあげパン きます。ぜひおうちの方と挑戦してください!きなこあげパン キャベツとひじきのカレーいため ぶたにく ひじき ハんげん キャベツ もやし あぶら ごま \circ 金 ··①ロールパンを190度の高温の油で1分くらい揚げる。 626 すいとんじる とりにく にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ こむぎこ (パンの耳でもできますよ!)②同量のきな粉と砂糖に塩を いちごヨーグルト いちごヨーグ ルト 少し入れて混ぜたものをまぶす。 できあがり! こめ むぎ 人気のビビンバに、今日はピリ辛のみそだれを付けました。 ぶたにく にんにく よく混ぜて食べましょう。わかめスープは韓国ではお誕生日 さとう あぶら ビビンバ などのお祝いには欠かせないそうです。もともとは韓国で赤 たまご にんじん ほうれんそう もやし さとう ごま ごまあぶん 月 7 \circ ちゃんを産むと、お乳の出がよくなるようにわかめスープを みそ さとう ごま ごまあぶら 飲んだというのが始まりなのだそうです。お誕生日にわかめ だいこん たまねぎ ねぎ スープを飲んで、お母さんに感謝をするという意味があるそ わかめスープ わかめ らたま みかんゼリー らたまみかん みかん ピタパンは中近東で主に食べられているパンです。中はポ ピタパン パン ケットのように空洞になっているので、ポケットパンともよば チキンのトマトソース とりにく しょうが にんにく たまねぎ さとう 8 火 \mathbf{O} れています。サンドイッチのように具をはさんで食べられる 648 せんぎりキャベツのサラダ ハム にんじん キャベツ きゅうり ドレッシング ようになっています。(今は感染症予防のため、袋のまま食 ぎゅうにゅう たまねぎ コーン パセリ あぶら ホワイトルウ べましょう) コーンスーフ おせきはん こめ もちごめ あまなっと 中学校卒業お祝いメニュ 明日は中学校の卒業式です。今日はそのお祝いメ ヹ゙ましお ニューです。お祝いといえばお赤飯ですね。昔か とりにく ぶたにく みそ たまねぎ ねぎ しめじ まつかぜやき かたくりこ さとう ごま ら、赤い色には悪いことを追い払う力があるといわ 0 9 水 789 れています。また、お米は高価なものであったの カラフルポテトサラダ こんじん コーン えだまめ こゃがいも むらさきいも マヨネーズ で、お祝いなど特別な時にだけ食べられるように かまぼこ とうふ ほうれんそう しいたけ すましじる なったと言われています。 おいわいクレープ ハちごクレープ ガーリックトースト にんにく バター マーガリン パセリ パン 「ガーリック」とは、にんにくのことです。にんにくはからだの ぎゅうにゅう チース たまねぎ エリンギ ペンネのホワイトソース ベーコン ほうれんそう ペンネ バター ホワイトルウ 疲れをとったり、元気にしてくれる栄養がたくさん入っていま 10 木 O 636 す。古代エジプトでは、ピラミッドを作るとき、にんにくを食べ ツナサラダ ツナ ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり ドレッシング ートボールポトフ まごわやさしい給食 てパワーをつけていたといわれています。 こくだんこ はくさい だいこん こんじん いんげん じゃがいも むぎごはん こめ むぎ 今日は「まごわやさしい」給食です。「ま」は豆ですが、今日 はどこに入っているでしょうか?油揚げやみそに変身して 入っていました。このように、大豆はいろいろな食べ物に変 サバのねぎしおこうじやき ごま ごまあぶら さば ねぎ 金 O 593 11 ぶたにくとだいこんのにもの ぶたにく にんじん いんげん だいこん こんにゃく さとう あぶら 身して、毎日のように食べられています。 じゃがいものみそしる あぶらあげ みそ わかめ えのきたけ じゃがいも こめ むぎ むぎごはん 「ちくわ」は、何からできているでしょうか?正解は、魚です。 んぷらこ かたくりこ さとう 白身魚のすり身を棒に巻きつけて焼いたものです。似てい ちくわのカレーあげ ちくわ あぶら 月 O 636 14 るものに、かまぼこやさつまあげがありますが、これも魚か にんじん ピーマン ごーフン さとう しいたけ たまねぎ キャベツ あぶら ごまあぶら ーフンいため ぶたにく ら作られます。 ちゅうかふうたまごスープ たまご とうふ こまつな しめじ ねぎ はくさい かたくりこ ごまあぶら こどもパン パン 給食でおなじみの「ミネストローネ」ですが、これは「具だくさ さけのパンこやき マヨネーズ んのスープ」という意味で、イタリアのスープです。イタリアでは各家庭によって入れる具や味付けも違って、日本で言う パセリ パンこ さけ 15 火 601 キャベツ コーン きゅうり ールスローサラダ こんじん ドレッシング お味噌汁のようなものなのだそうですよ。 ベーコン だいず トマト いんげん にんにく セロリ たまねぎ じゃがいも あぶら ミネストローネ むぎごはん 全国味めぐり 給食(京都) こめ むぎ 今月の味めぐりは「京都」です。京都の料理はだしを基本 かしわとくじょうねぎのすきやきふう とりにく とうふ にんじん たまねぎ はくさい しらたき ねぎ しょうが さとう あぶら に、調味料は色の薄いものを使って、素材の持ち味や色合いを活かした料理が特徴です。デザートには名物の「八つ 16 水 O 598 せんまいづけ こんぶ だいこん ゆず おあげさんのみそしる あぶらあげ みそ みずな ごぼう しめじ 橋」をつけました。くわしくはおたよりを見てくださいね! やつはし やつはし うどん カミカミ給食 よしだのうどん よくかんで食べることを毎日意識して食べていますか?今 ぶたにく あぶらあげ みそ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ さとう ごま ごまあぶら あぶら 日はかみごたえのある食材を多く使っています。丈夫な歯 ポテトとだいずののりしお 17 木 O だいず あおのり こゃがいも かたくりこ あぶら 615 のためにも、脳のためにも、体のバランスのためにも、病気 予防にも、よくかんでたべることはとても大切です! カミカミあえ さきいか こんぶ きりぼしだいこん きゅうり もやし さとう ミニりんごゼリー りんごゼリー いろどりピラフ ハム ウィンナー こんじん ピーマン たまねぎ コーン こめ あぶら マカロニやペンネ、スパゲッティーなどをまとめて「パスタ」と メンチカツ メンチカツ こむぎこ パンこ あぶら 言います。パスタには貝の形をしたもの、アルファベットの形 18 金 O をしたものなど、たくさんありますね。さて、パスタは全部で 581 はなやさいのソテー こんじん ブロッコリー エリンギ カリフラワー あぶら 何種類くらいあるのでしょうか?…だいたい500種位以上 ABCスープ とりにく へんげん だいこん はくさい マカロニ あるといわれています! きよみオレンジ きよみオレンジ さけわかめごはん さけ わかめ こめ むぎ 明日は小学校の卒業式です。6年生は小学校生活最後の とりにくのカリカリあげ とりにく にんにく さぎこ バンこ コーンフレーク あぶら 給食ですね。1年生の時と比べ、食べる量も増えた分、体 火はるさめのあえもの 0 はるさめ さとう ごまあぶら ごま も、そして心もずいぶん大きくなったことでしょう。そんな皆さ 22 たまご ハム にんじん きゅうり もやし んのことを想って、心をこめて作ります。楽しく食べてくださ おいわいすましじる なると とうふ ほうれんそう えのきたけ いね! 小学校卒業お祝 すだちゼリー すだちゼリ-こめ むぎ 今年度最後の給食は、皆さんに人気のあった「キーマカ -マカレ--」です。さて、この一年間、皆さんは給食を何回食べた

-グルト&ぶどうゼリ

キャベツとウインナーのソテ・

24 木

> 「魔除け」、白は「清浄」、 緑は「健康」を意味し、

「健やかに育ってほし

い』との願いが込めら

れている。

ひなあられ ひしもち ひしもちの3色の色に は意味がある。赤は

ひなあられの色(赤 緑・黄色・白)は、四季(春・夏・秋・冬) を表現しているといわ れ、『1年を通して幸せ でいてほしい』との願 いが込められている。

 \mathbf{O}

ぶたにく とりにく

ウィンナ-

女の子の健やかな 成長を願ってお祝いす る「ひな祭り」。ひな人形 はまぐりの吸い物 や、桃の花をかざり、ち らし寿司やひなあられ などをいただき、お祝い します。山梨県では、桃 の咲く頃の4月3日に行 はまぐりの目殻は、

ーグルト なまクリ

組の対の貝殻同士とし

かぴったり合わないこ

とから、「よい相手と出

会い、幸せに過ごせる ように』との願いが込

められている。

いんげん



こんじん トマト ピーマン にんにく しょうが たまねぎ

バナナ

コーン キャベツ

*献立は材料等の都合により変更する場合があります。

あぶら カレールウ

あぶら

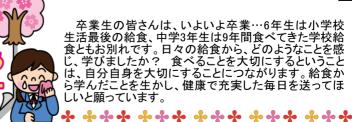
さとう

ぎょう

ぶどうゼリー

平 均 645 基準値 650

747



でしょうか?・・・およそ180回です。食べたものが皆さんの

体になっています。来年度も、しっかり食べて、元気な体を