

4月



献立予定表



令和3年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校



日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 830
			1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・類 いも・砂糖	6群 油脂			
8	木	カレーライス キャベツとウィンナーのソテー ソーダゼリー&パイナップル 菜めしごはん	ふたにく 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	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ パイナップル	こめ むぎ じゃがいも ソーダゼリー ナタデココ	あぶら カレールウ あぶら	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。	842	
9	金	いかのから揚げ はるやさいの炒め物 たまねぎのみそ汁	いか ふたにく あぶらあげ とうふ みそ		だいこんば にんじん ハリカク アスパラガス	しょうが たけのこ	かたくりこ あぶら	あぶら あぶら	旬の旬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ませんか。	756	
12	月	おせきはな ごましお とりへのごしき揚げ なのはなのお和え物 おいわいすまし汁 お祝いゼリー	とりにく たまご とうふ かまぼこ		なのはな にんじん	れんこん きゅうり えのきたけ	こめ ちりめん ちりめん かたくりこ にんじん ちりめん	ごま あぶら ドレッシング	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・進級をお祝いで、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。	863	
13	火	そばろパン ペンネとやさいのソテー コールスローサラダ ミネストローネ	そばろパン とりにく ハム ベーコン だいず		にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ トマト いんげん	にんにく たまねぎ (生)キャベツ コーン きゅうり セロリ たまねぎ かぶ	ペンネ ドレッシング あぶら	あぶら 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く食べられますよ。	773	
14	水	むぎごはん さけの和風マヨネーズ焼き にくじゃが キャベツのみそ汁	さけ みそ ふたにく あぶらあげ みそ		にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ しめじ	こめ むぎ ごま マヨネーズ	あぶら あぶら	給食では1週間に1回か2回、魚が登場します。今日はお家でも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。	850	
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 ミニくらげ	ふたにく なた はるまき		にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん オレンジ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま パン	あぶら 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。	921	
16	金	ハムときこのピラフ チーズオムレツ グリーンサラダ カレー風味スープ まごわやさしい むぎごはん 給食	ハム ウィンナー たまご とりにく	にんじん バセリ チーズ ぎゅうりゅう なまぐさ	たまねぎ しめじ ブロccoli アスパラガス	たまねぎ しめじ きゅうり えだまめ	こめ じゃがいも さとう ドレッシング	あぶら	今日の給食には23種類も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。	804	
19	月	さわらのさいきょう焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 あまなつ 五目うどん	さわら みそ だいず さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん いんげん えのきたけ	ごぼう こんにやく えのきたけ	さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	今日は「まごわやさしい給食」です。まめ・ごま・わかめ・やさしいさかな・しいたけ(きのこ)も、ながそつた食事が、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。	772	
20	火	野菜かき揚げ キャベツとツナのあえもの いちごヨーグルト ミニクラゲ	とりにく あぶらあげ かまぼこ ツナ	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ かきあげ	だいこん しいたけ ねぎ かきあげ	うどん あぶら ドレッシング	あぶら	ゆでめに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。	833	
21	水	かつおおし 全国味めぐり 給食(高知) ほうれんそうの和え物 あおさ汁	かつお あつあげ ちくわ みそ	あさつき にんじん いんげん	しょうが にんにく こんにやく だいこん もやし	しょうが にんにく こんにやく だいこん もやし	こめ さとう さとも さとう ドレッシング	ごま あぶら	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ください。	701	
22	木	コッペパン 照り焼きチキン ポテトサラダ キャベツといちごのスープ レモンソーダゼリー	とりにく かまぼこ		しょうが にんじん にんじん	しょうが コーン きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	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。復して甘い味に仕上がります。春を味わいましょう。	913	
23	金	むぎごはん アジフライ 一食用ソース きりぼしだいこんとこんぶの煮物 にらたま汁 地産地消給食 むぎごはん	アジフライ あぶらあげ さつまあげ たまご とうふ	にんじん いんげん にら	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ えのきたけ	さとう かたくりこ	こめ むぎ あぶら	あぶら	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。	827	
26	月	ぶたにくのしょうが炒め わかめときゅうりの酢の物 ワインきのこ汁 こどもパン	ぶたにく わかめ		しょうが たまねぎ もやし きゅうり	しょうが たまねぎ もやし きゅうり	さとう さとう	あぶら	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、親しんでいただきたいと思います。	706	
27	火	しるみさかなのマリネソース はるやさいのソテー コーンポタージュ きよみオレンジ	ホキ ベーコン	バセリ にんじん ブロccoli	しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー	しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ コーン	かたくりこ さとう あぶら あぶら ルウ	あぶら	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・バ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つぶりかけました。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。	862	
28	水	むぎごはん ふりかけ こうやどふのたまごとし いとかんてんの和え物 とうにゅう汁	とりにく たまご こうやどふ ハム	ふりかけ かんてん	いんげん にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	さとう あぶら ドレッシング	あぶら	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。	744	
30	金	たけのこごはん ししやものカレー揚げ もやしのおいそかあ和え あおなのみそ汁 かみかみぶどうグミ	ふたにく みそ とうにゅう あぶらあげ	あさつき にんじん	ごぼう しめじ キャベツ たけのこ しいたけ えだまめ	ごぼう しめじ キャベツ たけのこ しいたけ えだまめ	こめ さとう あぶら あぶら	あぶら 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。ししやもや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。しっかりよく噛んで食べましょう。	730	

平均 806

入学・進級
おめでとうございます!

成長期の子もたちにとって、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祈りします。



~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 海藻)、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。

