



献立予定表



令和2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	月	ちらしずし きすのてんぷら なのはなのあえもの ゆばのすましる ひなあられ	○	たまご あぶらあげ きす かまぼこ ゆば とうふ		にんじん れんこん しいたけ えだまめ		こめ さとう こむぎこ かつくりこ あぶら ごま ドレッシング				少し早いひなまつり給食です。ひなまつりにちなんで、ちらしずし、すまし汁、ひなあられです。春をつける菜の花のつぼみが入ったあえものや、「きす」という名前の白身の魚も味わってください。	569
2	火	あんかけやきそば れんこんとツナのあえもの かちほしスープ プリンタルト	○	ぶたにく いか ツナ なると	わかめ にんじん	チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ きくらげ はくさい れんこん きゅうり たまねぎ ねぎ		さとう かつくりこ あぶら プリンタルト				中学3年生の入試前日給食応援メニューです。スルッと通るあんかけ麺に、れんこんは見通し良く、星なるとのスープで勝星をとりましょう。おいしいデザートを食べりラックスしていきましょう。	615
3	水	むぎごはん さげのこうみやき だいたずとひじきのもの じゃがいものみそしる	○	さげ みそ だいたず とりにく あぶらあげ みそ	ひじき	しょうが にんにく ねぎ にんじん いんげん こまつな えのきだけ しめじ		こめ むぎ さとう ごま じゃがいも				ひじき、のり、わかめ、こんぶ、寒天などは海藻の仲間です。日本や韓国では昔から料理によく使われています。海藻は、鉄分やカルシウム、食物繊維などが多く含まれています。	562
4	木	ミルクパン チキンカツ コールスローサラダ やさいスープ いよかん	○	とりにく ウインナー		にんじん にんじん いんげん いよかん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ だいこん しめじ		パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも			キャベツは食卓に欠かせない代表的な野菜のひとつです。生で食べても、スープや炒め物などいろいろな料理に使えます。春キャベツのおいしい季節になりますね。	612
5	金	ビーフカレーライス カラフルやさいソテー フルーツヨーグルトあえ	○	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト いんげん ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー コーン みかん パイン パナナ		こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら				カレーライスは楽しみの一つですね。朝から給食時間がまちどおしかったり、食べると笑顔になります。今日のお肉は甲州牛を使用しています。	687
8	月	ビビンバ わかめスープ はちみつレモンゼリー	○	みそ ぶたにく とうふ	わかめ あさつき	にんにく たまねぎ えのきだけ		こめ むぎ さとう さとう あぶら ゼリー	ごま ごまあぶら あぶら			給食の一番人気はビビンバです。ご飯の上に肉と卵と野菜をのせて赤、黄、緑の食品をバランスよく食べることが出来ます。今日はリクエストの多い「特製みそだれ」がついています。	580
9	火	きなこあげパン やさいのごまいため ほうとうじる りんご	○	きなこ ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ りんご		パン さとう あぶら あぶら ごま ごまあぶら				昔から人気のある揚げパンです。給食センターでたくさんのお肉を油で揚げてきなこをまぶししょうずにあげています。	630
10	水	さけわかめごはん とりのからあげ やさいのもの おいわいすましる	○	さけ とりにく さつまあげ なると とうふ	わかめ	しょうが にんにく れんこん だいこん こんにやく ほうれんそう えのきだけ		こめ むぎ かつくりこ さとう あぶら	あぶら あぶら			とり肉のから揚げはみんな大好きですね。とり肉の下味にしょうが、にんにく、しょう油などの味付けをします。	641
11	木	パンブキンロールパン ポテトグラタン カラフルソテー にくだんごスープ いよかん	○	ウインナー ぎゅうにく なまクリーム チーズ にくだんご	パセリ にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ しめじ キャベツ いよかん	たまねぎ コーン カリフラワー たまねぎ しめじ キャベツ いよかん		じゃがいも あぶら ルウ あぶら				ポテトグラタンはカップにじゃがいもやクリームソースを入れチーズをのせて焼いています。手作りでおいしいですよ。	597
12	金	むぎごはん さばのみそに やさいのため かきたまじる ひとくちぶどうゼリー	○	さば みそ ぶたにく たまご とうふ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし キャベツ ねぎ		こめ むぎ さとう かつくりこ ゼリー				さばのみそ煮は、さばの臭みをとるためにねぎやしょうがをたくさん使います。みそがからまりおいしく仕上がります。	634
15	月	むぎごはん ふりかけ うつのみやぎょうざ とりにくとやさいのいために かんぴょうのみそしる とちおとめのいちごゼリー	○	ぎょうざ とりにく だいたず あぶらあげ とうふ みそ れんにゅう	にんじん いんげん こまつな ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく かんぴょう えのきだけ		さとう あぶら ゼリー				今月の味めぐりは、栃木県です。「宇都宮ぎょうざ」はご当地グルメ、「かんぴょう」や「いちご」は特産品です。今年度の全国味めぐりはどうでしたか？その地域の食を学び、楽しく食べることができましたか？	597
16	火	ミートソーススパゲティ だいこんサラダ はくさいのスープ	○	ぶたにく ツナ とりにく	ピーマン トマト にんじん いんげん	にんにく たまねぎ セロリ だいこん キャベツ コーン きゅうり はくさい たまねぎ しめじ		スパゲティ さとう あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら			セロリは独特の香りとシャキシャキとした歯ごたえがあります。スープ料理のこくをだしたり、肉の臭みを消してくれます。給食ではよくトマトスープやミートソースなどに使われます。	586
17	水	むぎごはん しろみざかなのねぎソース うずらたまごだいこんのもの ほうれんそうとあつあげのみそしる	○	ホキ うずらたまご ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく だいこん こんにやく えだまめ えのきだけ		こめ むぎ さとう かつくりこ さとう かつくりこ あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら			赤、黄、緑の中間の食べ物の栄養や、主食、主菜、副菜がそろってバランスの良い食事になることなどおぼえませんか？	629
18	木	あじつけパン マッシュチキン グリーンサラダ ミネストローネ きよみオレンジ	○	とりにく パセリ ブロッコリー ベーコン だいたず トマト いんげん オレンジ	キャベツ きゅうり えだまめ にんにく たまねぎ セロリ	たまねぎ コーン カリフラワー たまねぎ しめじ キャベツ いよかん		パン マッシュポテト パンこ マヨネーズ じゃがいも あぶら	あぶら あぶら あぶら			オレンジは外国から輸入したものが多くありますが、この季節は国産のオレンジも出てきます。今日は甘味のあるビタミンCたっぷり国産きよみオレンジです。	721
19	金	やさいごはん いわしのかりかりあげ いとかまぼことやさいのあえもの こんさいのみそしる かみかみぶどうグミ	○	とりにく あぶらあげ いわしフライ かまぼこ みそ	にんじん ほうれんそう にんじん	しいたけ えだまめ もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ		こめ さとう あぶら さとう じゃがいも グミ(ぶどう)	あぶら あぶら あぶら あぶら			かみかみのあるいわしのかりかり揚げ、大根やごぼうなどの根菜、グミなどよくかんで食べてください。	572
22	月	おせきはん ごまお まつかぜやき きりぼしだいこんのツナあえ うめかまぼこのすましる おいわいケーキ	○	ぶたにく とりにく みそ ツナ かまぼこ とうふ		たまねぎ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし コーン えのきだけ		こめ もちごめ あまなつとう ごま ごま さとう ごまあぶら	ごま ごま あぶら			おめでたいときに食べる赤飯です。日本では昔から赤い色は悪いものを追い払うと考えられてきました。お赤飯には、小豆やささげなどの豆が使われます。今日の給食は甘納豆の入った赤飯です。	737
24	水	チキンライス イカリングフライ やさいのサウザンサラダ マカロニスープ あおりんごゼリー	○	とりにく いか ベーコン	にんじん グリンピース たまねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり コーン たまねぎ セロリ だいこん		こめ パンこ こむぎこ あぶら マカロニ ゼリー	あぶら あぶら			今年度の給食も今日で終了です。今の学年、クラスみんなで食べる最後の給食を楽しく食べましょう。	697
☆材料の都合により献立が変更する場合があります。												平均	627

-----春が旬 菜の花-----

菜の花は、花のつぼみを食べる花野菜です。ほろ苦さが特徴です。この「ほろ苦さ」が寒い冬で眠っていた体を刺激して、春の活動的な体へと目ざめさせてくれます。ビタミンCやカロテン、鉄分などの栄養があります。

おめでとう

今年度の給食は3月24日で終了です。この1年間学校給食にご理解とご協力をありがとうございました。