



献立予定表



令和元年
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 ちようしをととのえる	おもにエネルギー のもとになる								
3	月	ビビンバ もずくスープ アンニンフルーツ	ぶたにく たまご なると とうふ	もずく	にんじん ほうれんそう	もやし にんにく たまねぎ コーン パイン みかん	さとう あぶら ごま あぶら	こめ むぎ			みなさんに人気メニューのビビンバは、おとなり韓国の料理です。日本ではごはんとお汁の器は手に持って食べるのがマナーですが、韓国では食器は持ち上げないのがマナーです。	600	
4	火	むぎごはん とりにくとごぼうのあげに こまつなのじゃこあえ とうふのみそしる かみかみめこんぶ	とりにく とうふ みそ だいず	ちりめんぼし わかめ こんぶ	ピーマン こまつな もやし キャベツ ねぎ しめじ	ごぼう もやし キャベツ ねぎ しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	あぶら			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」ことも大事です。今日はごぼうやじゃこ、大豆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。	626	
5	水	チョコだいきりクリーム ポテトグラタン カラフルソテー にくだんごスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ パセリ パセリ パセリ	たまねぎ カリフラワー コーン しめじ キャベツ たまねぎ	チョコクリーム じゃがいも あぶら ホワイトルウ あぶら				給食センターで手づくりのグラタンです。1つ1ついいねいに作りますよ！じゃがいもは今の旬の食材です。おいしくいただきます。	605	
6	木	カレーやきそば ひじきサラダ トマトとたまごのスープ あおうめゼリー	ぶたにく とりにく だいず たまご ベーコン	ひじき	にんじん ピーマン れんこん きゅうり トマト ほうれんそう	たまねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	ちゅうかめん あぶら ドレッシング じゃがいも ゼリー				いつもの焼きそばをちょっぴりスパイスなカレー味にします。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。	610	
7	金	ゆかりごはん さばのだししょうゆやき きりぼしだいこんのピリからいため とうふのみそしる なめことあおなのみそしる	さば ぶたにく とうふ みそ		しそ にら こまつな なめこ ねぎ		こめ むぎ さとう 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。	616	
8	土	ピザトースト はなやさいサラダ ポトフ フルーツパバロア	ウインナー チーズ	ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ みかん	パン あぶら ドレッシング じゃがいも パバロア					ピザトーストは給食センターで手作りします。いろいろな具をのせて栄養もとれて、かんたんにご飯に作ることができるので朝ご飯にもいいですね。	610	
10	月	むぎごはん ぶたにくとあつあげのうまに ほうれんそうのおかかあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ にんにく もやし しめじ	こめ むぎ さとう あぶら				豚肉には疲れをとる働きのあるビタミンB1がたくさん入っています。ビタミンB1が足りなくなると、「だるい」「つかれやすい」などの症状がでてきます。そうならないようにしっかり食べてくださいね！	588	
11	火	ジャージャーめん きりぼしだいこんのちゅうかあえ あじさいジュレ こどもパン(中のみ)	ぶたにく とりにく みそ とりにく		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 きりぼしだいこん もやし ナタデココ	ちゅうかめん さとう かたくりこ さとう あぶら あぶら あぶら あぶら				「ジャージャーめん」は中国から伝わってきた料理です。「ジャージャー」は肉みそのことです。今日は季節の花、あじさいに見立てたデザートを用意しました。	616		
12	水	むぎごはん チキンカツ キャベツのおしおこんぶあえ とんじる	とりにく こんぶ		キャベツ きゅうり	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら あぶら あぶら					チキンカツは鶏のむね肉で作りますので暑い日でもさっぱりと食べられますよ。ごはんと一緒にバランスよく食べましょう。	628	
13	木	セルフハンバーガー かいそうサラダ ポテトチャウダー	ぶたにく とりにく かいそうミックス ベーコン		たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	パン パンこ ドレッシング ホホワイトルウ					ハンバーガーは手で食べますね。梅雨の時期はジメジメしてばい菌が増えやすくなっています。給食前にはしっかり石けんで手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。	572	
14	金	きんぴらごはん ししやものごまあげ やさいのにびたし とうふのすましじる さくらんぼ	とりにく ししやも あぶらあげ とうふ		にんじん にんじん こまつな わかめ	ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ もやし えのきたけ さくらんぼ	こめ さとう あぶら あぶら あぶら				今日は山梨市で作られたさくらんぼが登場します。農家さんが1年かけて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。	599	
17	月	そぼろどん いとかまあえ みそけんちんじる こくとうパン	とりにく たまご かまぼこ とうふ みそ		グリーンピース にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにやく	こめ むぎ さとう さとう あぶら あぶら				「そぼろ」は、魚、エビ、鶏肉などを炒めて、細かくしたもののことです。炒り卵もそぼろと言います。今日は鶏肉と卵のそぼろ丼です。	610	
18	火	いかのからあげ ひやしちゅうかサラダ ちゅうかコーンスープ	いか たまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり もやし たまねぎ コーン	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら				夏にはさっぱりと冷やし中華が食べたくなりますね。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！	576	
19	水	じゃこなめし あじのうめマヨやき もやしのいそかあえ こうやどうふのすましじる みかんゼリー	あじ みそ のり こうやどうふ	ちりめんぼし だいこんば あさつき		うめ もやし きゅうり えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう あぶら あぶら				全国味めぐり給食第3回目は和歌山県の料理です。和歌山県では梅の収穫量が全国1位です。梅を使ったソースを魚にかけて焼きます。また、高野豆腐は和歌山県にある高野山から全国に広まったといわれています。	598	
20	木	ライむぎしよくパン ブルーベリージャム タンドリーチキン ブロッコリーとマカロニのサラダ せんぎりやさいのスープ サンフルーツ	とりにく ヨーグルト かまぼこ		しょうが にんにく きゅうり パセリ	しょうが えのきたけ たまねぎ セロリ キャベツ サンフルーツ	パン ジャム マカロニ ドレッシング				ふだんのパンは小麦粉を使いますが、今日はライ麦粉を混ぜて作ったパンです。ライ麦はおなかのなかをきれいしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。	620	
21	金	むぎごはん しろみずかなのなんばんづけ だいずとひじきのもの ごまみそしる	ホキ だいず あぶらあげ みそ	ピーマン パプリカ にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ こんにやく しめじ キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう あぶら あぶら あぶら					まごわやさしい給食です。全部言えるかな？「まごわやさしい」をそろえると、栄養バランスよく食べることができます。	573	
24	月	やきにくどん キャベツサラダ かまぼこのすましじる	ぶたにく みそ かまぼこ		ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり コーン えのきたけ しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら あぶら あぶら				お肉を食べるときには野菜と一緒に食べましょう！野菜の成分や食物繊維などが、余分な脂や塩分などを体の外に出す働きをしてくれます。	618	
25	火	ごもくチャーハン はるまき パンパンジーサラダ わかめスープ れいとうパイン	ぶたにく たまご はるまき とりにく なると		にんじん にんじん わかめ	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ パイン	こめ あぶら あぶら あぶら あぶら				わかめは11月頃に芽を出して、6月頃に大人になります。わかめなどの海藻には骨や歯を丈夫にするカルシウムや、おなかの調子をととのえる食物繊維などがたくさん含まれます。進んで食べましょう。	580	
26	水	むぎごはん さけのこうみやき じゃがいものそぼろに キャベツのみそしる	さけ ぶたにく みそ あぶらあげ		しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう あぶら あぶら					鮭はしょうがやにんにく、ねぎなどの香りの強い「香味野菜」と混ぜて焼きます。香味野菜を使うと、塩分が少なくてもおいしく食べられます。塩はとりすぎると体に良くないので、気を付けましょう。	609	
27	木	そぼろパン とりにくのレモンソース レタスサラダ ABCトマトスープ	とりにく ベーコン		レモン レタス きゅうり キャベツ トマト いんげん	さとう かたくりこ あぶら ドレッシング マカロニ あぶら					今日のスープにはアルファペットの形をしたマカロニが入っています。どんな文字が入っているかかしてみましょう！	633	
28	金	カレーライス ふくじんづけ ブロッコリーウインナーのソテー ゼリー&ヨーグルト	ぶたにく ウインナー	チーズ スキムミルク ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ ふくじんづけ 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				カレーは一つのお皿でいろいろな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。日本の海軍は昔、病気が多かったそうですが、カレーを食べるようになって病気が減ったそうです。	700	
★献立は都合により変更する場合があります★												平均	609

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。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。

