



献立予定表



令和元年度
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】		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	むぎごはん にじますのこうみあげ ひじきとじゃがいものにも こまつなのみそしる ふじさんゼリー 地産地消給食	○	にじます さつまあげ あぶらあげ みそ	ひじき にんじん いんげん こまつな	しょうが ねぎ だいこん しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら あぶら	にじますは、山から流れるきれいな水で育つ川魚です。山梨県では、富士山の近くや北杜市、そしてこの山梨市などで養殖がおこなわれています。今日の給食では、にじますをから揚げにして、甘酢のたれをかけているので、食べやすくなっています。
2	火	しよくパン くるまめきなこクリーム てづくりオムレツ カラフルサラダ カレーふうみスープ オレンジ	○	たまご ベーコン ウインナー	チーズ きゅうり ゆう なまクリーム ブロッコリー パプリカ にんじん いんげん	カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ オレンジ	パン くるまめきなこクリーム じゃがいも さとう ドレッシング		センター手づくりのオムレツです。じゃがいもやベーコン、チーズと、たくさんたまごを混ぜあわせ、カップに一つ一つ入れていきます。それをオープンで約3000個を焼いていきます。朝早くから作業して作られていますよ。
3	水	ちゅうかどん はるさめのあえもの とうふとわかめのスープ	○	ぶたにく いか なた ハム とうふ	わかめ	チンゲンサイ にんじん にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ さとう	あぶら あぶら ごま	豚肉や野菜のたくさんの具が入った中華丼で栄養まんてんです。豚肉は疲れた体を元気にしてくれるはたらきがあり、野菜は体のちょうしをととのえてくれるはたらきがあります。
4	木	むぎごはん ふりかけ まつかぜやき きりぼしだいこんのもの とうがんとえのきのみそしる	○	ふりかけ ぶたにく とりにく みそ とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	わかめ	たまねぎ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん こんにやく ほうれんそう とうがん えのきだけ	こめ むぎ パンこ さとう さとう	ごま あぶら	今日のみそ汁は冬瓜(とうがん)の入ったみそ汁です。冬瓜は、夏が旬の野菜で、6月から8月ごろに収穫されます。体の熱をとり、冷やす働きがあるので、暑いときに食べると良いそうです。
5	金	ほしパン にくしゅうまい ひやしちゅうかふうサラダ チンゲンサイのスープ たなばたゼリー	○	にくしゅうまい なた	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	パン ちゅうかめん ゼリー	あぶら ドレッシング	少し早い七夕給食です。今日の給食で「☆ほし」がいつ見つけられるでしょうか？かぞえてみてください。7月7日の夜は、お星さまがいっぱい見えるといいですね。
8	月	むぎごはん いかのかわりソース ポテトサラダ たまねぎのみそしる	○	いか あぶらあげ みそ	わかめ	にんにく ねぎ コーン きゅうり たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	いかには、たんぱく質という栄養素が多く含まれています。今日のいかの変わりソースは、ねぎやにんにく、トウバンジャン、ケチャップ、しょう油などが入ったピリからのたれで味付けしています。
9	火	むぎごはん まごわやさしい給食 さけのごまみそマヨネーズやき ぶたにくとだいこんのもの かきたまじる グレープフルーツ	○	さけ みそ ぶたにく たまご とうふ	わかめ	えだまめ だいこん こんにやく しめじ グレープフルーツ	こめ むぎ マヨネーズ ごま さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら あぶら	鮭のごまマヨネーズ焼きは、マヨネーズのみそ、ごま、えだまめを混ぜたものを、鮭のうえにかけて焼いたもので、鮭がおいしく食べられます。 ◎今日は、「まごわやさしい」給食です。7つの食材を給食からさがしてみてください。
10	水	まるパン てりやきチキン キャベツのサラダ ミネストローネ メロンゼリー	○	とりにく だいたい ベーコン	わかめ チーズ	しょうが キャベツ きゅうり コーン セロリ たまねぎ にんにく	パン さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	あぶら	トマトは一年中ありますが、旬は初夏のころの季節です。トマトには、グルタミン酸という、うまみ成分がおおくふくまれています。ビタミンCも多く、赤い色の成分は、リコピンという生活習慣病を防ぐはたらきもあります。
11	木	えだまめとわかめごはん ししゃものいそべあげ ごぼうのごもくいために だいこんのみそしる かみかみ給食	○	わかめ あおのり ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	わかめ	えだまめ ごぼう こんにやく えのきだけ だいこん ねぎ	こめ むぎ てんぷらこ かたくりこ さとう	あぶら あぶら	夏といえば、えだまめを思いうかべる人もおおいと思います。えだまめは、大豆の実が完全にじゅくす前の、緑色のときに収穫したもので、ビタミンCがたくさんふくまれています。夏バテ予防に良いです。しっかりとよくかんで食べましょう。
12	金	なつやさいカレー ふくじんづけ やさしいソテー ヨーグルトあえ	○	ぶたにく ウインナー ヨーグルト なまクリーム	かぼちゃ トマト にんじん いんげん	ズッキーニ たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ キャベツ コーン カリフラワー みかん	こめ むぎ あぶら カレールウ あぶら		今日のカレーは、夏野菜のかぼちゃやズッキーニ、トマト、いんげんが入った夏野菜カレーです。カレーなどのスパイスをかき混ぜた料理は、夏の暑さで食欲がないときなどにおすすめです。
16	火	ジャージャーめん やさしいナムル わかめのスープ ひとくちゼリー	○	ぶたにく とりにく みそ なた	わかめ	もやし たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん コーン	ちゅうかめん さとう かたくりこ さとう ゼリー	あぶら あぶら	給食で一番使われている野菜は何でしょうか？それはにんじんです。あざやかなオレンジ色が料理をよりおいしく見せてくれます。オレンジ色は、ベータカロテンとよばれる色素で、体の中でビタミンAに代わり皮膚やのどの粘膜を健康に保ってくれます。
17	水	むぎごはん さばのしょうがに ぶたにくとやさしいたけ たまねぎとえのきのみそしる れいとうみかん	○	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	しょうが ねぎ もやし キャベツ だいこん えのきだけ たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	野菜炒めは、たくさんのキャベツやもやし、ピーマンなどが使われます。熱を加えることでかさがへりたくさん食べることができます。デザートはつめた〜い冷凍みかんです。
18	木	ガーリックトースト ペンネソテー グリーンサラダ ポトフ	○	ぶたにく とりにく	パセリ ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ にんにく きゅうり レタス えだまめ だいこん しめじ	パン ペンネ さとう ドレッシング じゃがいも	バター マーガリン あぶら	きゅうりはサラダや酢の物、もろきゅうなど、夏の料理にはかかせませんね。95%が水分で、体を冷やす働きがあり夏にピッタリの食べ物です。
19	金	むぎごはん 全国味めぐり給食 チキンなんばん まだかふうあえもの ぐだくさんごまみそしる ひゅうがなつゼリー	○	とりにく さきいか とうふ みそ	こんぶ にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり もやし ごぼう ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ゼリー	タルタルソース あぶら ごま	4回目の味めぐりは九州南国の宮崎県です。宮崎牛や冷や汁は有名ですね。野菜では、きゅうりや切り干し大根の生産は全国1位だそうです。
22	月	チキンライス かぼちゃのコロッケ ひじきとやさしいサラダ フルーツポンチ	○	とりにく ひじき	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ ごぼう	こめ じゃがいも さとう パンこ ゼリー しらたま サイダー	あぶら あぶら	白玉の原料はもち米です。白玉団子はツルツとしていますがよくかんでください。今日は、食べる前にクラスでサイダーをフルーツポンチに入れ、もりわけるとよりシユワッと楽しめますね。

☆献立は都合により変更することがあります。

平均 640

「7月1日は富士山のお山開きの日」

富士山は山梨県と静岡県にまたがっています。この時期に収穫される山梨県のじゃがいもと静岡県の海でとれるひじき、それぞれの土地のものを一緒に煮た「ひじきとじゃがいもの煮物」を富士吉田の地域では、山開きを祝い、登山の無事を願って食べるそうです。



こまめに水分補給!

のどがかわくまえに コップで こまめに ぶだんは 水 か 麦茶 で すいとうは すずい場所に ペットボトルの のみのこし注意