



# 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			
2	月	むぎごはん ふりかけ にくじゃが ごぼうのあえもの とうふのすましじる ひとくちりんごゼリー	○	ぶたにく ツナ とうふ	ふりかけ にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えだまめ ごぼう きゅうり えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう マヨネーズ ごま ゼリー	あぶら	虫歯のない丈夫な歯でよく噛んで食べることは、健康な食生活を送る上でとても大切なことです。ごぼうは歯ごたえのある食品です。よく噛んで食べましょう。	606
3	火	チーズパン 地産地消給食 アジフライ せんきゃべつ ミニトマト カレーふうみスープ	○	アジフライ	トマト ほうれんそう	キャベツ だいこん しめじ セロリー	パン マカロニ	あぶら	今日のミニトマトは、山梨県でとれたものです。夏の太陽をあびて真っ赤に熟した旬の野菜です。	605
4	水	ゆかりごはん ひやっこ なすとかぼちゃのそぼろに だいこんのみそしる	○	とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ゆかり かぼちゃ グリンピース	なす たまねぎ しょうが だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	あぶら	なすの皮に含まれるポリフェノールのいう成分は、ガンを予防したり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。	653
5	木	カレーやきそば ミニぶどうパン わかめのあえもの ちゅうかコンスープ チーズ	○	ぶたにく かまぼこ たまご チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ コーン	ちゅうかめん パン ほしぶどう さとう かたくりこ	あぶら	普通の焼きそばに、カレー粉やこしょうで味をつけて少しスパイスに仕上げました。夏の疲れがとれる、一品です。	584
6	金	むぎごはん さけのねぎソース キャベツのしおこんぶあえ たまねぎのみそしる	○	さけ こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	わかめ さやえんどう	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま	あぶら あぶら	ご飯の食器は左、味噌汁の食器は右に置いてありますか？今日は和食です。食事のマナーを確認しましょう。	590
9	月	ハヤシライス やさしいソテー みかんのヨーグルトあえ	○	ぶたにく ウインナー ヨーグルト なまクリーム	にんじん グリンピース トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン みかん	こめ むぎ あぶら ルウ あぶら	あぶら	食器についての食べ物を、はしやスプーンできちんととまめ、食べ残しのない状態で返せると良いですね。	668
10	火	こめこしよくパン いちごジャム とりのからあげ ジャーマンポテト こんさいスープ なし	○	とりにく ベーコン ウインナー	パセリ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん たまねぎ なし	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら あぶら	旬の果物「なし」の登場です。和なしの生産量日本一は千葉県です。シャキシャキした食感とみずみずしさ、さわやかな香りが特徴です。	726
11	水	むぎごはん さわらのねぎみそやき きんぴらごぼう かきたまじる 地産地消給食 ぶどう	○	さわら みそ だいず さつまあげ とうふ たまご	にんじん いんげん こまつな	ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	今日のぶどうは、関東地域でとれたピオーネです。一粒一粒、ていねいに扱って、洗って数えてみなさんの元へ届けます。農家の方々に感謝していただきます。	564
12	木	まるパン ハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	○	ぶたにく とりにく たまご ウインナー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ にんじん だいこん	はくさい	パン パン ドレッシング		給食センターには、ハンバーグの型を抜く機械があります。今日のハンバーグは、野菜と一緒にパンにはさんで食べてください。	593
13	金	さんまのかばやきどん きりぼしだいこんのあまずあえ いものこじる 十五夜給食 しらたまきなこ	○	さんま ツナ あつあげ みそ きなこ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり もやし だいこん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう さといも しらたま さとう	あぶら あぶら	今日は十五夜です。十五夜は芋名月とも言われます。汁に「里いも」を使用したり、秋の味覚「さんま」も登場します。今夜はきれいなお月様がみられると良いですね。	775
17	火	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため じゃこめめサラダ キムチじる	○	ぶたにく だいず とりにく とうふ みそ	ちりめんぼし わかめ にら	たまねぎ しょうが コーン きゅうり たまねぎ キムチ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	豚肉の生姜炒めやキムチ汁などは、ご飯がすすむおかずですね。しっかり食べて、運動会に向けて頑張りましょう！	586
18	水	マーボー豆腐どん もやしのナムル あおりんごゼリー まごわやさしい給食	○	ぶたにく みそ とうふ	グリンピース	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら あぶら あぶら ごま	豆腐は、低カロリーで高たんぱくな健康食品です。日本人の健康を支えている食品のひとつなので、積極的に食べましょう。	604
19	木	ふきよせごはん ますのしおこうじやき ひじきとおおなのあえもの じゃがいものみそしる 全国味めぐり給食	○	とりにく ます あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう わかめ	しいたけ えだまめ もやし えのきたけ	こめ さつまいも さとう あぶら ごま ドレッシング	あぶら	鶏肉・にんじん・しいたけ・枝豆・さつまいもなどを入れて、彩のよい吹き寄せご飯をつくりました。ますは塩麴に漬けてあるので、やわらかい仕上がりになっています。	548
20	金	よこすかかいぐんカレー ふくじんづけ カラフルサラダ あんりんデザート(もも入り)	○	ぶたにく	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ふくじんづけ カリフラワー きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こむぎはちみつ あぶら バター ドレッシング	あぶら	今日は「神奈川県」です。日本のカレーライスのルーツは横須賀海軍カレーと言われてます。明治初期、海軍で作られていたように、今日はカレーのルウを小麦粉やバターで作るところから挑戦します。	693
24	火	むぎごはん すぶた チンゲンサイのごまあえ もずくスープ	○	ぶたにく なると とうふ	ピーマン チンゲンサイ もずく	しょうが たまねぎ たけのこ もやし コーン たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう さとう ごま	あぶら ごま	もずくの生産量日本一は沖縄県です。お腹の調子を整える食物繊維がいっぱい含まれるので、食べてみましょう。	604
25	水	わかめごはん ごもくたまごやき キャベツのおかかあえ じゃがもちだんごじる こざかな	○	ツナ たまご かつおぶし みそ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう いもち	あぶら ドレッシング	五目卵焼きは、ツナ・にんじん・玉ねぎ・ねぎを入れて、和風の味付けにします。紙カップから上手にはがして食べたら、紙はきちんとごみとしてまとめてください。	555
26	木	こどもパン しろみさかなフライ ブロッコリーのソテー ポトフ	○	ホキフライ ベーコン ウインナー	ブロッコリー パプリカ にんじん いんげん	カリフラワー コーン たまねぎ だいこん キャベツ	こめ むぎ あぶら タルトソース あぶら	あぶら	ポトフはフランス料理で、お肉やウインナーと一緒に大きく切った野菜を煮込んだスープです。	647
27	金	ごもくチャーハン しゅうまい コチュジャンあえ ちゅうかスープ ライチゼリー	○	やきぶた にくしゅうまい なると	にんじん にんじん	ねぎ たまねぎ コーン だいこん きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら あぶら ごま	おいしい焼き豚をふんだんに使用して、五目チャーハンを作りました。明日は山梨市内の多くの小学校が運動会です。明日は、朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう！	609
30	月	かきあげうどん もやしのいそかあえ いちごヨーグルト	○	いか とりにく	にんじん いんげん にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり	てんぷらこ うどん さとう ゼリー	あぶら あぶら	今日はかき揚げうどんです。かき揚げは、おかずのお皿に盛りつけて、自分でうどんにのせる、セルフスタイルをお願いします。	552

## 生活リズムをとります



### 早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



### 早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。



### 朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとります。



平均 619