



献立予定表



令和元年度
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・豆製品	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・麺 いも・砂糖	6群 油脂		
2	月	むぎごはん ぶりかけ にくじゃが ごぼうの和え物 とうふのすまし汁 ひとくちりんごゼリー	ぶたにく ツナ とうふ	ぶりかけ	にんじん	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	あぶら マヨネーズ ごま	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。	779
3	火	チーズパン 地産地消給食 アジフライ せんきゃべつ ミントマト カレーふうみスープ	アジフライ		トマト	キャベツ		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。	824
4	水	ゆかりごはん ひやっこ なすとかぼちゃのそぼろ煮 だいこんのみそ汁	とうふ とりこ あぶらあげ みそ		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	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。	840
5	木	カレー焼きそば ミニぶどうパン わかめの和え物 ちゅうかコンスープ チーズ	ぶたにく かまぼこ たまご	ぶりかけ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん パン ほしぶどう さとう	あぶら	普段の焼きそばに、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。	757
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和え たまねぎのみそ汁	さけ こんぶ あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	たまねぎ エリンギ 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。今日は和食です。食事のマナーを確認しましょう。	783
7	土	ハヤシライス 山北・山南のみ やさいソテー みかんのヨーグルト和え	ぶたにく ウインナー		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。	883
8	日	チーズホットドック 山北・山南のみ ポテトサラダ キャベツのスープ ぶどうゼリー	ウインナー	チーズ		コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	今日は手作りのチーズホットドックです。手をきれいに洗って食べましょう。	910
9	月	ハヤシライス 笛川中のみ やさいソテー みかんのヨーグルト和え	ぶたにく ウインナー		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。	883
11	水	むぎごはん さわらのねぎみそ焼き きんぴらごぼう かきたま汁 地産地消給食 ぶどう	さわら みそ だいたい さつまあげ とうふ たまご		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく ねぎ ぶどう	こめ むぎ さとう	あぶら	今日のぶどうは、峡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に届けます。農家の方々に感謝していただきます。	747
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 とりこ たまご			たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	こめ むぎ パン	あぶら 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。	742
17	火	むぎごはん ぶたにくのしょうが炒め じゃこめサラダ キムチ汁	ぶたにく だいたい とりこ とうふ みそ	ちりめんぼし わかめ		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、新人戦や強歩大会に向けて頑張ります！	783
18	水	マーボー豆腐丼 もやしのナムル あおりんごゼリー	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	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。	791
19	木	ふきよせごはん ますのしおこうじ焼き ひじきとおおの和え物 じゃがいものみそ汁	とりこ ます		にんじん	しいたけ えだまめ	こめ さつまいも さとう	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。まず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。	737
20	金	よこすかいかいぐんカレー ふくじん漬け カラフルサラダ あんぱんデザート(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	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はらみつ	あぶら パター	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いています。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。	910
24	火	むぎごはん すぶた チンゲンサイのごま和え 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	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 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	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。	795
25	水	わかめごはん ごもくたまご焼き キャベツのおかか和え じゃがもちだんご汁 こざかな	ツナ たまご かつおぶし みそ	わかめ	にんじん	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	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。	731
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 なし	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 なし	こめ むぎ あぶら	あぶら タルタルソース 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。	835
27	金	ごもくチャーハン しゅうまい コチュジャン和え 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	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	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。今日は中華のメニューです。	773
30	月	かきあげうどん 山南・笛川中のみ もやしのいそか和え いちごヨーグルト ミニバターロールパン	いか とりこ		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	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。	801

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 805