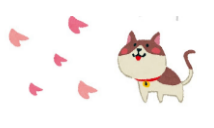




# 4月 献立予定表



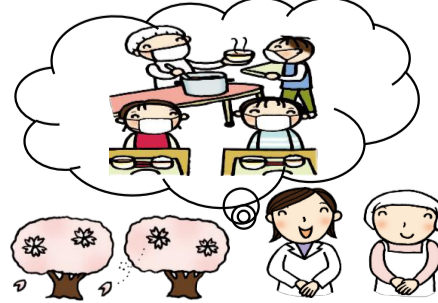
令和5年度  
山梨市学校給食運営協議会  
小学校



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					
10	月	いろどりごはん さわらのみそマヨコーンやき はるやさいのいためもの じゃがいもたまねぎのみそしる さくらゼリー	○	さわら みそ ぶたにく みそ あぶらあげ	しそ にんじん のざわな あさつき にんじん アスパラガス	あかかぶ だいこん コーン たけのこ もやし キャベツ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら	じゃがいも ゼリー(さくらんぼ・レモン)	今年度の給食がスタートしました。春を告げる魚といわれる「さわら」、旬の「たけのこ」や「アスパラガス」などの春野菜、「さくらゼリー」など、春いっぱいメニューでスタートです。今年度もしっかり食べて元気過ごせるようにしましょう！	651
11	火	そぼろパン いかのレモンソース ポテトサラダ ようふうかきたまスープ	○	いか たまご ベーコン	レモン にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ セロリ はくさい	パン かたくりこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	いかは大変種類が多く、世界には500種類もいるそうです。そのうち食用は30種類ほどです。おさしみ、天ぷら、炒め物…色々な料理に美味しいですね。日本は世界で1番いかに食べている国だそうです。	680
12	水	ちゅうかどん もやしのナムル はるさめとわかめのスープ	○	ぶたにく なると とうふ	にんじん チンゲンサイ わかめ	たまねぎ はくさい きくらげ しょうが にんにく もやし きゅうり	かたくりこ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	「ナムル」とは、野菜や山菜などを茹でて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。ナムルは「野(ナ)」と「物(ムル)」が組み合わさった言葉で、「野物(野菜)」という意味があるようです。	542
13	木	こどもパン さけのパンこやき ブロッコリーとチキンのサラダ ほうれんそういりコーンスープ きよみオレンジ	○	さけ とりにく ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー パプリカ にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン	パン パン ドレッシング あぶら ホワイトルウ	マヨネーズ	魚は色々な食べ方がありますが、今日はパンに合うようにマヨネーズやマスタードで味付けしてパン粉をまぶしてオープンでこんがり焼きます。骨があるかもしれないので気を付けてよくかんで食べましょう。	643
14	金	おせきはん ごまお とりのかりあげ なのはなのびたし おいわいすまじる いちごクレープ	○	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんにく なのはな にんじん あさつき	キャベツ コーン もやし たけのこ	こめ もちごめ あまなつとう ごま あぶら クレープ(いちご・とうにゅう)	ごま	小学校1年生も含め、全校の給食がスタートしました。今日は入学・進級のお祝い給食です。昔から、お赤飯の赤色には「悪いことを追いはらう力がある」とされていて、お祝い事には欠かせませんでした。今日はほかにも、春の野菜「菜の花」やすまし汁には桜の花の形をしたかまぼこが入った色鮮やかなメニューになっています。	692
17	月	ハムたまチャーハン はるまき はるさめのちゅうかあえ チンゲンサイのスープ	○	ハム たまご はるまき とりにく なると とうふ	グリーンピース にんじん	ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	こめ はるまきのかわ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	「春雨」は細くとうめいな麺が、しとしと降る春の静かな雨のようなのでこの名前になったそうです。	649
18	火	セルフハンバーガー ごぼうサラダ ポトフ	○	ぶたにく とりにく ツナ ウイナー	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう きゅうり にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン かたくりこ マヨネーズ ごま	ごま	「セルフ」というのは「自分で」という意味です。今日はパンにハンバーグをはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。	645
19	水	むぎごはん けいちゃん いとかんてんとほうれんそうのあえもの すったてじる	○	とりにく みそ ハム かんてん だいず みそ	にんじん ビーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ もやし コーン	さとう さとう	ごまあぶら あぶら あぶら	毎月1回、「全国めぐり給食」として日本各地の料理を紹介しています。今月は岐阜県です。「けいちゃん」は、鶏肉と野菜をつかった料理です。どんな料理か当日をお楽しみに！くわしくはクラスに入ってくるお便りをみてね！	556
20	木	ごもくうどん ししやものいそべあげ キャベツのごまあえ みしょうかん	○	ぶたにく あぶらあげ ししやも あおのり	にんじん こまつな だいこん しいたけ ねぎ	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし みしょうかん	うどん あぶら さとう ごま	あぶら ごま	「みしょうかん」は大正時代に熊本県河内町の西村徳三郎氏の庭で発見された柑橘です。果汁が多く、やわらかいのが特徴です。おいしいのでさわやかな香りを持ち、ジュースで上品な甘酸っぱさが味わえます。	564
21	金	カレーライス ブロッコリーとウイナーのソテー いちごゼリー&ヨーグルト	○	ぶたにく ウイナー	チーズ スキムミルク 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 コーン カリフラワー もやし	じゃがいも あぶら	カレールウ あぶら あぶら ゼリー(いちご)	給食のカレーライスは大人気です。大きな鍋でたくさん材料をじっくり煮込むことでうま味がアップします。つい早食いになってしまいがちですが、ゆっくりよくかんで食べましょう。	687
24	月	むぎごはん アジフライ ごまみそソース にくじゃが いそかじる	○	アジ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	のり	たまねぎ こんにやく だいこん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	今日のアジフライには特性のごまみそソースをかけて食べます。ふつうのソースでもおいしいですが、今日はよりごはんの合う味になっています。ごはんと一緒によくかんで食べましょう！	681
25	火	ミルクパン チキンのチーズやき コールスローサラダ ミネストローネ きよみオレンジ	○	とりにく チーズ ベーコン だいず	パセリ にんじん いんげん トマト	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリ たまねぎ	パン ドレッシング じゃがいも あぶら	あぶら	コールスローの歴史は大変古く、古代ローマ時代から食べられていたといわれています。18世紀に入り瓶入りのマヨネーズが普及したことから、コールスローの人気が一気に広まったそうです。	637
26	水	たけのこごはん いかのてんぷら きりぼしだいこんとささみのあえもの とうふとわかめのみそしる	○	ぶたにく いか とりにく とうふ みそ	にんじん わかめ	たけのこ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり もやし コーン しめじ ねぎ	こめ さとう こめこのてんぷら さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	今月のかみかみ給食は、春が旬のたけのこを使ったまごごはんです。たけのこには、おなかのなかをきれいにする「食物せんい」がたくさん入っています。よくかむことも、おなかの調子をよくすることに繋がります。たけのこのほかにも、かみかみえのある食材を使っているの、よくかんで味わって食べましょう。	581
27	木	しょうゆラーメン あげぎょうざ チョレギサラダ プリン	○	ぶたにく なると ぎょうざ わかめ のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ ねぎ きゅうり レタス	ちゅうかめん ぎょうざのかわ プリン	あぶら ごま ドレッシング	給食でも人気のしょうゆラーメンは中国の麺料理と、日本の食文化を合わせた料理です。昭和43年に東京浅草の「茶々軒」というお店で出たのが始まりといわれていて、その後日本全国に広まりました。	638
28	金	むぎごはん ちぐさやき ごもくきんぴら かぶのみそしる	○	とりにく たまご だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん いんげん にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ごぼう こんにやく えのきたけ かぶ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	「ちぐさやき」は卵に野菜やお肉など、様々な材料を混ぜて焼いた料理です。名前の由来はまるで干種類もの具が入っているかのようにたくさん具材が入っていることからきているそうです。	544

\* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 平均 626  
\* 給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。

成長期に必要な栄養素をバランス良く取り入れ、子どもたちの楽しみになるような安全でおいしい給食を提供できるよう努めます。1年間よろしくお願いたします。



~学校給食を「生きた教材」として献立を考えています~

【まごわ(は)やさしい給食】・・・健康的な食生活に取り入れたい食材が入った給食です。  
ま(豆)、ご(ごま)、わ(わかめ 海藻)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ)、い(芋)

【かみかみ給食】・・・かみかみえのある食材や料理を取り入れた給食です。

【全国味巡り給食】・・・毎月日本各地の郷土料理や名物料理、特産物を取り入れた給食です。

そのほか、地域の食材を使ったメニューや季節ごとの行事食等を取り入れ、給食を通して食文化の継承につながるよう努めていきます。

おいしい給食を作ります!