



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					
1	木	コッペパン ミートローフ はなやさいサラダ せんざりキャベツのスープ オレンジ	ふたにく とりにく かまぼこ		にんじん グリンピース ブロッコリー あかパプリカ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ コーン カリフラワー きゅうり だいこん キャベツ オレンジ	パン パンこ					557
2	金	げんまいごはん するめいかのごまだれかけ にくじゃが あおなのみそしる かみかみぶどうグミ	いか みそ ふたにく みそ とうふ かみかみぶどうグミ		にんじん いんげん こまつな ねぎ しめじ		こめ げんまい かたくりこ さとう じゃがいも さとう あぶら	あぶら ごまあぶら あぶら			6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。むし歯予防にはよく噛むことも大切です。今日は、玄米・するめいか・グミなど、噛み応えのある食材を多く取り入れた「カミカミ給食」です。	639
5	月	ジャンバラヤ フライドポテト アスパラサラダ ミートボールスープ	ふたにく ウィナー ハム にくだんご		にんじん ピーマン アスパラガス にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも あぶら	あぶら あぶら ドレッシング			ジャンバラヤは、カレー粉やチリパウダー、こしょうなどのスパイスが入ったピラフです。暑い季節は香辛料などを効かせた料理で食欲が増しますね。	584
6	火	むぎごはん チキンカツ もやしのおえもの かちほしのみそしる ひゅうがなつゼリー	とりにく とうふ なたと みそ		にんじん オクラ	もやし きゅうり たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			中学生のみなさん、明日はいよいよ総体ですね。チキンカツは脂身の少ない胸肉で作るので、さっぱりと食べられますよ。みそ汁には勝ち星の入ったなたとを使い、デザートには旬の日向夏のゼリーが出ます。勝利を目指して、頑張ってください。	640
7	水	ベーコンペンネソテー チョコチップマフィン レタスサラダ(いっしょくようドレッシング) チキンとやさいのスープ	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう レタス きゅうり カリフラワー にんじん いんげん だいこん キャベツ	にんにく たまねぎ しめじ レタス きゅうり カリフラワー だいこん キャベツ	パン ホットケーキMIX チョコ ドレッシング	あぶら さとう			今日は新メニューの「チョコチップマフィン」を給食センターで手作りします。チョコチップをたっぷり入れて、こんがり焼き上げます。	643
8	木	むぎごはん チーズタッカルビ ピーマンいため わかめスープ	とりにく みそ ふたにく とうふ	かんでん チーズ わかめ	にら にんじん ピーマン だいこん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし しいたけ だいこん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう ピーマン さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら			チーズタッカルビは、甘辛いたれに漬けた鶏肉と、野菜を炒めて、チーズをのせて食べる韓国料理です。給食では、カップに入れてオーブンで焼いて作ります。	586
9	金	ミルクパン ますのパンこやき キャベツのソテー ミネストローネ ひとくちもぜりー	ます ふたにく ベーコン だいず	パセリ にんじん いんげん トマト		キャベツ もやし にんにく セロリ たまねぎ	パン パンこ マヨネーズ あぶら マカロニ ゼリー	あぶら あぶら あぶら			キャベツはビタミンやミネラルが豊富で、好き嫌いもあまりない野菜なので、給食ではサラダやスープなどによく入っています。今日のようにソテーにするときは、歯ごたえを残すように注意して作っています。	627
12	月	そぼろどん いんげんのごまあえ けんちんじる ライムギパン	ふたにく とりにく たまご とうふ		グリンピース いんげん にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう あぶら	あぶら ドレッシング			今日は具沢山のけんちん汁です。けんちん汁は赤・黄・緑の仲間の食品がすべて入っていて、1杯で栄養満点です。	639
13	火	チキンのカレーやき カラフルサラダ パンキンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが カリフラワー きゅうり コーン ★たまねぎ	パン ドレッシング バター ルウ				ライムギは小麦の仲間です。小麦に比べて食物繊維が多く、健康食品としてシリアルなどによく使われています。	619
14	水	ひじきごはん だいずとさつまいものあげに いとかんでんのあえもの ワインきのこのみそしる	ふたにく ちくわ だいず とりにく とうふ ★みそ	ひじき いわし かんでん		ほうれんそう たまねぎ ★しいたけ	こめ さとう さとう あぶら	あぶら ごま ドレッシング			今日は地産地消の取り組みで、山梨市産の食材を2つ使っています。1つ目は八幡地区の「ワインきのこ」、2つ目は牧丘地区の「乙女高原みそ」です。	600
15	木	チャンポンめん あげぎょうざ きりぼしだいこんのあえもの パインアップル	ふたにく さつまあげ かまぼこ ぎょうざ		にんじん チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり コーン パインアップル	きくらげ もやし ★キャベツ きりぼしだいこん きゅうり コーン パインアップル	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごまあぶら				ちゃんぽんとは、様々な物を混ぜることや混ぜたものの事です。以前長崎の郷土料理として紹介しました。8種類の食材を入れた旨味たっぷりのスープです。	676
16	金	むぎごはん あじのおろしだれ ごもくきんびら じゃがいものみそしる うめゼリー	あじ だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	わかめ	いんげん にんじん えのきたけ	しょうが だいこん ★たまねぎ ごぼう にんにく えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ★じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら			「梅」に「雨」と書いて「梅雨」と読むように、梅の実は6月に収穫されます。梅はさわやかな酸味があり、疲労回復に役立ちます。今日は梅ゼリーです。	577
19	月	ホイコーローどん コチュジャンあえ ワンタンスープ	ふたにく みそ なたと	かんでん	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり もやし ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら			ホイコーローは、豚肉・キャベツ・ピーマンを、テンメンジャンという甘い味噌で炒めた中国の料理です。野菜をおいしくたくさん食べられるメニューですね。	582
20	火	スパゲティミートソース グリーンサラダ ポトフ	ふたにく ウィンナー	かんでん	トマト ピーマン ブロッコリー アスパラガス にんじん いんげん	にんにく セロリ たまねぎ きゅうり えだまめ だいこん キャベツ	スパゲティ さとう ★じゃがいも	あぶら ドレッシング			アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」は疲労回復効果があります。疲れをためないために、積極的に食べましょう。	646
21	水	けいはん ※ごはんはスープをかけてたべましょう きびなごフライ ごぼうとほうれんそうのあえもの	とりにく たまご きびなごフライ ツナ		にんじん いんげん あさつき ほうれんそう	しいたけ たくあん しょうが ごぼう コーン	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ ごま	あぶら			鶏飯は昨年度、鹿児島県の郷土料理として登場しました。スープをご飯にかけて食べるのが人気で、暑い季節に食べやすいという声が多く、今回2度目の登場です。鹿児島県では、パイアの味噌漬けなどをトッピングするそうです。	676
22	木	はちみつパン マッシュチキン コールスローサラダ こんさいスープ グレープフルーツ	とりにく ウィンナー	パセリ	にんじん ブロッコリー ごぼう だいこん グレープフルーツ	キャベツ コーン きゅうり ごぼう だいこん グレープフルーツ	パン パンこ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング				今日は、「にんじん・ごぼう・大根などの根菜をたくさん使ったスープ」です。根菜には食物繊維が多く、たくさん食べると腸の動きを助けてくれます。	641
23	金	カレーライス もやしとピーマンのソテー みかんパバロア	ふたにく ベーコン	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんにく みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ あぶら				今日はみんなの大好きなカレーです。カレーの日はついでに早食いになってしまいがちですので、しっかり噛むことを意識して食べましょう。	661
26	月	なかじまなめし ふくらぎのネギソース れんこんのあえもの ふとあおなのみそしる	ふくらぎ みそ	ひじき こまつな	なかじまな ねぎ しょうが にんにく えだまめ コーン れんこん だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ふ	あぶら ごま ドレッシング				全国味めぐり給食第42回目は、「石川県」です。「加賀百万石」と言われた加賀藩は、徳川家に次ぐ大きな領土を持ち、焼き物や織物などの伝統工芸が栄えた場所です。	631
27	火	フォカッチャ ほうれんそういりオムレツ ツナサラダ カレーふうみスープ オレンジ	ベーコン たまご ツナ とりにく	チーズ ぎゅうにゅう ナマクム ほうれんそう ブロッコリー いんげん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり セロリ だいこん しめじ オレンジ	パン さとう ドレッシング マカロニ				フォカッチャはイタリアのパンです。オリーブオイルを生地に練りこんだり、表面に塗ったりします。岩塩というミネラルが豊富な塩を使って、パンの形は平らでくぼみがあるのが特徴です。	568	
28	水	むぎごはん マーボーナス はるさめのちゅうかあえ ちゅうかコンスープ プレーンヨーグルト	ふたにく みそ ハム		あかパプリカ にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ★なす きゅうり もやし たまねぎ コーン	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			なすの皮の紫色は、「ナスニン」という成分があるためです。これは、体を病氣から守る免疫力を上げたり、がん予防にも効果があるとされたりします。きれいな紫色には、そんな力があるのですね。	652
29	木	こどもパン さけフライ(いっしょくようタルタルソース) ジャーマンポテト とうがんのトマトスープ	さけ ウィンナー ベーコン		パセリ トマト いんげん	たまねぎ セロリ たまねぎ しめじ とうがん	パン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	あぶら タルタルソース あぶら			「とうがん」は漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。日の当たらないところに置いておけば、冬まで保存できるためこの名がつけられたそうです。	668
30	金	ピビンバ ちゅうかスープ あじさいジュレ	ふたにく たまご とりにく なたと		にんじん ほうれんそう あさつき	にんにく もやし だいこん たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら			6月はアジサイの季節です。今日は紫のぶどう、青のサイダー、白のナタデココでアジサイをイメージしたデザートです。蒸し暑い毎日ですが、さわやかなデザートをお届けします。	626
											平均	624

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。

* 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。



毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。生涯にわたって健康で過ごすためには、栄養バランスに配慮した食生活の実践が大切です。学校では、給食を中心にして様々な食に関する体験を積むことでその実践力を育むことを目指しています。