



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						
3	月	ゆかりごはん あじのしおやき じゃがいもとひじきのもの あおなのみそしる ひとくちぶどうゼリー	富士山山開き まごわやさしい給食	あじ	しそ	こめ むぎ						7月1日は「富士山山開き」の日です。海の幸であるひじきと、山の幸であるじゃがいもで作る煮物を富士山や神棚に供えて、富士登山の無事と安全・暑い夏を健康に過ごせるように祈るという言い伝えがあります。この言い伝えは江戸時代から続くもので、今でも根付いています。	571
4	火	セルフ तरीやきハンバーガー レタスサラダ(いっしょくようマヨネーズ) ミネストローネ とうにゅうプリン		ぶたにく とりにく		★たまねぎ しょうが にんにく	パン					今日のハンバーグは暑い夏で食欲の増す、照り焼きソースをかけました。サラダも一緒に食べておのみでマヨネーズをつけて食べましょう。	625
5	水	マーボー豆腐どん もやしのナムル もずくスープ		ぶたにく とうふ みそ		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ グリンピース	かたくりこ					「ナムル」は、野菜や山菜、野草などを茹でて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。ナムルの種類は豊富で、ナムルにならない野菜はないといわれています。韓国の家庭の冷蔵庫には常に数種類のナムルが常備されているようです。	569
6	木	コッペパン ブルーベリージャム スパイシーからあげ パンキンサラダ ABCスープ		とりにく		しょうが にんにく	パン					今日のからあげはスパイシーなカレー粉を使っています。スパイスは食欲をアップさせてくれる効果がありますので、暑い夏にはピッタリです。	728
7	金	ビーフピラフ たなばた給食 ほしのコロケ おほしさいりカラフルサラダ あまのがわスープ たなばた3しよくゼリー		ぎゅうにく	パセリ	にんにく たまねぎ コーン エリンギ	こめ					今日は七夕給食です。お星様がたくさん入っていますよ。また、七夕にはそうめんを食べる風習があります。今日はスープに入れて天の川をイメージしました。	617
10	月	むぎごはん カミカミ給食 さけのなんばんづけ きりぼしだいこんとこんぶのごまいため かぼちゃのみそしる		さけ		★たまねぎ	こめ むぎ					毎月「カミカミ給食」があるのを知っていましたか？よくかんで食べると、いいことがたくさんあるので、今日はおかむことを意識して食べてもらいたと思います。	627
11	火	ことうパン ジャンボしゅうまい ひやしちゅうかふうサラダ トマトたまごのスープ れいとうみかん		ぶたにく とりにく		たまねぎ しょうが コーン しいたけ	パン					ハンバーグの作り方を応用して、給食センターで初めてしゅうまいを手作りします。しかもジャンボサイズですよ！お楽しみに！	630
12	水	いりめし とりくのみそやき れんこんとツナのあえもの ふしめんいりうずしおじる すだちゼリー	味めぐり給食 (徳島県)	あぶらあげ ちくわ	ちりめんぼし	にんじん いんげん	こめ さとう					今月の味めぐりは徳島県です。徳島県は「すだち」の生産日本一です。今日のごはんは、「いりめし」という、徳島県の郷土料理です。ごはんにはしゃこと、すだち酢を入れて作りますが、今日はすだちのかわりにお酢を使いました。デザートは徳島産のすだちゼリーです。くわしくは、教室に配ったおたよりを見てくださいね！	645
13	木	ソースやきそば ちくわのいそべあげ こんさいじる しらたまフルーツポンチ		ぶたにく		★たまねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん					焼きそばは中国から伝わった麺料理だといわれています。日本に伝わったのは終戦直後で、はじめはしょうゆや塩味が中心でしたが、当時は小麦粉が高価なため、かさを増すためにキャベツを入れたところ、味が薄くなりそれを味の濃いソースで補うようになり、広まったそうです。	631
14	金	ブルコギどん キャベツのしおこんぶあえ いらともやしのちゅうかスープ		ぶたにく		にんじん あかパパリカ ビーマン	こめ むぎ					ブルコギは韓国の肉料理です。韓国語で「ブル」が火、「コギ」が肉で、日本でいう焼肉というような意味です。本場は牛肉を使います。今日は井ぶりにしました。	564
18	火	むぎごはん ひややっこ(いっしょくようしょうゆ) ぶたにくとやさいのあまずあん とうがんのみそしる		とうふ			こめ むぎ					「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。日のあたらないところに置いておけば冬まで保存できるので、この名前になりました。	623
19	水	ジャージャーめん テヨレギサラダ フルーツアンニン		ぶたにく みそ		たまねぎ しょうが にんにく ねぎ しいたけ	ちゅうかめん					「ジャージャー麺」は中国から伝わった料理です。「ジャージャー」とは肉のことです。香味野菜をたくさん使ったおいしい肉みそを、麺とよくからめて食べましょう。	658
20	木	こどもパン しろみさかなのサルサソース ポテトサラダ せんぎりやさいのスープ		ホキ		しょうが にんにく たまねぎ	パン					「サルサ」とはスペイン語で「ソース」を意味しています。サルサというと、トマトや唐辛子を使った赤いソースが一般的です。今日は酢のきいたさっぱりマリネに、トマトやピーマン、ちよっぴり唐辛子を入れてサルサ風にアレンジしました。	627
21	金	なつやさいかレー コールスローサラダ かきごおりアイス		ぶたにく	チーズ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ ★ズッキーニ	こめ むぎ					夏休み前最後の給食です。今日はいよいよお楽しみのおアイスがです。夏野菜たっぷりのカレーをしっかり食べてから、アイスで涼しくなりましょう。夏休み中も、ごはんをしっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう！	612

* 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。

平均 623

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

7日の給食はそうめんを「天の川」に見立てたスープにしました！



七夕には、そうめんを食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具沢山にすると、栄養のバランスが良くなります！

夏休み、おうちの人と一緒に、または自分で朝ごはんを作ってみてはいかがでしょうか？簡単レシピが載っています！お昼ご飯にもいいかも！



山梨県・朝ごはんレシピ2022

