



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 の基準 650	
			おもにからだをつくる		おもにからだの ちようしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる				
2	月	むぎごはん さけのレモンだれ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる ほちみつパン	さけ			レモン	こめ むぎ かたくり さとう	あぶら	給食には大豆がよく出ます。それは大豆が栄養たっぷりであり大豆に比べておいしい食品だからです。豆をよくかき混ぜて食べると、満腹感がえられます。	571	
3	火	ほうれんそうオムレツ ジャーマンポテト かぶとトマトのスープ オレンジ	ツナ たまご ウィンナー ベーコン	チーズ パセリ	ほうれんそう たまねぎ たまねぎ セロリ キャベツ しめじ かぶ トマト いんげん	たまねぎ パセリ たまねぎ セロリ キャベツ しめじ かぶ オレンジ	さとう じゃがいも あぶら		かぶは春と秋の2回、旬の季節があります。秋のかぶは甘みがあつて、春のかぶに比べると少し苦味があります。今日はトマトやいんげん、セロリ、キャベツ、しめじなどのたさの野菜を入れてスープにしました。	601	
4	水	セルフにカツどん あおなごまあえ なるとのすましじる レモンソーダゼリー ごもくパン	ふたにく たまご		にんじん あさつき ほうれんそう	たまねぎ もやし だいこん	こめ むぎ パンこ でんぶ さとう	あぶら	ごはんの上に揚げたかつと卵の具をかけて、煮カツ丼にして食べましょう。スポーツの秋、明日は中学校の新人戦もあります。食事・運動・休養の3つを意識して、元気な体を作りましょう。	707	
5	木	カレーミートグラタン コールスローサラダ やさしいスープ	ふたにく とりにく ウィンナー	チーズ	トマト パセリ	*にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	さとう マカロニ あぶら ドレッシング		カレーミートグラタンは、新メニューです。チーズをたっぷりのせて、こんがり焼きます。香々とした、温かい料理がうれしいですね。	598	
6	金	あんかけやきそば かんでんのあえもの チーズドック しょうパン	ふたにく ハム	かんてん チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ だいこん きゅうり きりフリカ	さとう かたくり あぶら ドレッシング		和え物に入っている透明な食べ物は「寒天」です。寒天は海藻から作られます。低カロリーで食物繊維が豊富なため、健康食品として人気があります。	591	
10	火	いっしょくようブルーベリージャム ますのパンこやき ほうれんそうのソテー ベジタブルチャウダー	ます ベーコン ウィンナー		ほうれんそう	パセリ カリフラワー キャベツ きりフリカ	ブルーベリージャム パンこ あぶら ルウ		今日は「目の愛護デー」です。みなさんは自分の目を大切にしていますか？色の濃い野菜は目の健康に良い食品とされています。今日はほうれん草やにんじん、プロックリーなどを使用した献立です。	715	
11	水	にくどん わかめときゅうりのすのもの だいにんのみそしる きつかみかん	ふたにく あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん きぬきや あさつき	しょうが *にんにく たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり だいこん しめじ みかん	こめ むぎ さとう ごま		秋から冬にかけて手軽においしく食べられる果物がみかんですね。みかんの代表的な種類は「温州みかん」と呼ばれています。2個食べれば1日に必要なビタミンCを補うことができますよ。	564	
12	木	タンメン にたまご プロックリーとツナのあえもの アセロラゼリー	ふたにく なた たまご ツナ		*にんにく たまねぎ もやし キャベツ プロックリー にんじん	だいこん きゅうり	さとう ドレッシング		少しずつ寒くなってきて、温かい麺類がおいしい季節になりました。今日は野菜たっぷりのタンメンです。麺類はするすると食べやすく、早食いになります。早食いはくもまずい食べ物飲み物ばかりで消化に悪いので、気を付けましょう。	575	
13	金	むぎごはん まつかぜやき れんこんのあまからいため あおきのすましじる	とりにく ぶたにく みそ きつまあげ ぶたにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん こんにやく えだまめ だいこん えのきたけ はくさい	こめ むぎ かたくり さとう あぶら		れんこんは蓮の花の茎です。れんこんは泥の中で育つため、空気を取り込むために穴が開いています。穴がたくさんあることで、先が長く生きて先の見通しがきくという意味から縁起の良い食べ物とされています。	593	
16	月	げんまいごはん ぶたにくとごぼうのあげに やさしいおこしんぶあえ どうにゆうじる	ふたにく みそ どうにゆう とりにく	こんぶ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり ほうれんそう	こめ げんまい かたくり さとう あぶら ごま ごまあぶら		甘くておいしいももには、おなかの調子を整える食物繊維と、腸の予防に効果のあるビタミンB1がたっぷり入っています。今日は豆乳汁にしてみました。	606	
17	火	ミルクパン チキンのカレーやき レタスサラダ いっしょくようドレッシング ポトフ みかんゼリー	とりにく			しょうが にんにく レタス きゅうり カリフラワー		ドレッシング じゃがいも ゼリー		食品の栄養素の中には、水に溶けだすものがあります。野菜スープのように汁物にする、食品のおいさと栄養がスープに溶け込み、栄養満点になります。寒い季節は、具沢山の汁物がおすすです！	593
18	水	たこめし レバーのあまからだれ ポテトサラダ かすじる	たこ ちくわ レバー		にんじん いんげん	しいたけ しょうが コーン きゅうり みずな	こめ さとう かたくり さとう じゃがいも	あぶら あぶら マヨネーズ		全国味めぐり給食、今日は兵庫県です。味めぐりでは様々な県の珍しい食材をよく使いますが、今日は給食では初めての「たこ」を使用します。詳しくはお便りを読んでね。	671
19	木	こくどうパン イカのチリソース もやしのナムル ワンタンスープ りんご	いかに ふたにく なた		にんじん チンゲンサイ	*ねぎ *にんにく もやし きゅうり たまねぎ りんご	さとう さとう ごま ごまあぶら		りんごを切る時、黄色い部分、つまり「みつ」が入っているものがあります。この「みつ」は同じく「みつ」がたっぷり入ったリンゴの葉から栄養がリンゴに送られます。その栄養がたくさん集まったものですよ。	587	
20	金	カレーライス キャベツとコーンのソテー ぶどうのババロア	ふたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ ビーマン	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ コーン もやし キャベツ	じゃがいも あぶら あぶら	あぶら ルウ あぶら		みなさんはおうちで料理をお手伝いをしていますか？カレーはかんたんに作ることができる料理の一つでもあります。ぜひおうちでも作ってみましょう。家庭によって味が異なるかもしれませんが、おうちの味に聞いてみましょう！	648
23	月	むぎごはん のりふりかけ かぼちゃコロッケ はくさいのおかかあえ おでんじる		のり	かぼちゃ	たまねぎ はくさい もやし だいこん こんにやく	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら		おでんがおいしい季節になりました。給食のおでんは、具材を少し小さめに切って煮込みます。味がよくして、汁もおいしいので、ぜひ食べてください。	593
24	火	ガバオライス フォーのスープ フルーツ&ゼリー	ふたにく とりにく		*にんにく ビーマン あかパプリカ チンゲンサイ	*にんにく たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ はくさい *ねぎ みかん	こめ むぎ さとう フォー	あぶら ごまあぶら		ガバオライスはタイ料理で、パプリクで炒めたごはんとという意味です。ナパブルーという魚から作られる醤油のような調味料を使っています。	672
25	水	きなこあげパン マカロニサラダ *おだんごスープ プレーンヨーグルト	きなこ にくだんご		あかパプリカ にんじん プロックリー	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パンこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	10月27日から11月9日は「読書週間」です。今年度も「図書給食」として、本に出てくる料理を紹介します。第1回目は、小学生向けの「おだんごスープ」です。バターと風味がわかりますか？	688	
26	木	*カレーうどん おさつナゲット だいたくきわかめのあえもの ひとくちりんごゼリー まめごもくごはん しやものそばあえ さいとうだいにんのみそしる どうふとわかめのすましじる	ふたにく あぶらあげ とりにく だいたく	ヨーグルト かんてん	こまつな *にんじん	たまねぎ *ねぎ コーン もやし きゅうり	うどん さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	2日連続の「図書給食」、今日は中学生向けの木「四十九日のレシピ」から「カレーうどん」です。ふくらみ揚げ「おさつ」がふわふわとみ込んで、体も暖かくなつたカレーうどんです。	717	
27	金	むぎごはん まめごもくごはん しやものそばあえ さいとうだいにんのみそしる どうふとわかめのすましじる	だいたく あぶらあげ しやも とりにく どうふ かまぼこ	あおりのり	いんげん	まいたけ	こめ さとう かたくり てんぷら さいも かつおこ さき	あぶら あぶら あぶら	今夜は十三夜で、先月の十五夜に次いで遅いお月見が見える夜です。この時期は、栗や豆が収穫の時期を迎えるので、栗名月や豆名月といわれます。みなで収穫の秋を喜びましょう。	583	
30	月	むぎごはん さばのおろしだれ きりぼしだいにんのみそしる こまつなのみそしる	さば ふたにく どうふ みそ		しょうが だいにん たまねぎ にんじん	*にんにく きりぼしだいにん もやし たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう かたくり さとう	あぶら ごまあぶら	ごはんはパンやめんにくらべて、消化吸収もゆるやかなので腹持ちがよいです。またごはんは脂肪が少なく、塩分も入っていないので健康的な主食です。和食にも洋食にも中華にも合うところもすごいですね。	646	
31	火	ハロウィンパン マーマレードチキン グリーンサラダ パンブキンスープ グレーフルーツ	とりにく		にんにく	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ グレーフルーツ	パン オレンジマーマレード	ドレッシング バター ルウ	ハロウィンは外国の行事で日本でよくコスプレなどをして楽しめます。かぼちゃを顔の形にくりぬいた「ジャック・オー・ランタン」は魔よけの意味があるそうです。給食でもかぼちゃを使ったスープを出しますよ。	763	

* 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 632



給食にほぼ毎日使われている野菜といえば何でしょう？そう、正解は「にんじん」です。にんじんなどの緑黄色野菜は、「βカロテン」を多く含み、そのβカロテンは体内で「ビタミンA」に変わります。ビタミンAは目の動きを良くしてくれる栄養です。ビタミンAの多い食材を積極的にとりましょう。

