5月 献立予定表

令和5年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校

日	曜日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品群 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	食べ物ひとくちメモ	熱量(Kcal) 基準830
1	月	ちらし寿司 こどもの日給食	○	たまご あぶらあげ		にんじん	れんこん しいたけ えだまめ	こめ さとう		5月5日はこどもの日ですがお休みなので、給食では今日お祝いします！こどもの日にはたけのこを食べる風習があります。たけのこはすぐに大きく成長するので、子どもたちがすくすく大きくなるように願いがこめられています。今日は若竹汁にしました。味わって食べてください。	782
		かつおのたった揚げ		かつお				かたくりこ	あぶら		
		もやしのゆかり和え				しそ	もやし キャベツ				
		わかたけ汁			わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ				
		かしわ餅						かしわもち			
2	火	まっちゃチョコクルクルパン	○					パン		八十八夜は、立春から数えて88 日目のことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。	815
		チリコンカン		ぶたにく だいず ミックスビーンズ		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	マカロニ	あぶら		
		グリーンサラダ				ブロッコリー アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		根菜スープ		ウィンナー		にんじん いんげん	ごぼう だいこん				
8	月	肉丼	○					こめ むぎ		今日は、お肉をたっぷり使った肉丼です。豚肉には、筋肉をつくる栄養がたくさん入っています。それだけでなく、疲れをとってくれる働きもあります。	763
				ぶたにく なると		きぬさや	たまねぎ しらたき しょうが にんにく	さとう	あぶら		
		ほうれん草のおかか和え		かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
		具だくさん汁		とうふ			ごぼう だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
9	火	スパゲッティーナポリタン	○	ベーコン	かんてん	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく	スパゲッティー さとう	あぶら	イタリアンサラダにはブロッコリーやパプリカなどの緑黄色野菜（色の濃い野菜）がたくさん入っています。緑黄色野菜は体の免疫力を高めてくれるので、たくさん食べてほしいです。	776
		イタリアンサラダ				ブロッコリー	カリフラワー きゅうり コーン		ドレッシング		
		ミートボールスープ		にくだんご			だいこん えのきたけ キャベツ				
		ひとくちりんごゼリー						ゼリー			
		（中）ミニ味つきコッペパン						パン			
10	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		新玉ねぎのおいしい時期です。普段食べている玉ねぎは、収穫した後1か月ぐらい乾燥させていますが、新玉ねぎはすぐ食べます。柔らかく甘みのある味は、旬の時期にしか味わえませんね。	780
		鮭のネギソース		さけ			ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		
		いなか煮		とりにく さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく しょうが	さとう	あぶら		
		にらたま汁		たまご とうふ		にら	たまねぎ	かたくりこ			
11	木	はちみつパン	○					パン		ジャーマンポテトは、じゃがいもとウィンナーやベーコンなどを炒めたドイツの家庭料理です。ドイツといえば、ウィンナーが有名ですが、おなかにたまるじゃがいもと一緒に、よくタ飯や給食にもでるそうです。ちなみに、「ジャーマンポテト」という名前はドイツではなく、日本でつけられた名前だそうです。	821
		マーマレードチキン		とりにく			にんにく	マーマレードジャム			
		ジャーマンポテト		ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
		千切りキャベツのスープ		かまぼこ		にんじん ほうれんそう	キャベツ セロリ えのきたけ				
		グレープフルーツ					グレープフルーツ				
12	金	大山おこわ 全国味めぐり給食（鳥取県）	○	とりにく ちくわ		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ もちごめ さとう	あぶら	今回の全国味めぐりは、鳥取県の料理です。鳥取県は、豊かな自然に囲まれ、その中でも日本海に面した砂浜のある海岸があります。砂丘を利用した砂地農業が営まれ、らっきょうがたくさん作られています。今日は甘酸っぱいらっきょうを少しいれた、マヨネーズ・ブロッコリー・きゅうり・コーンと混ぜまろやかにしあがりました。シャキシャキした食感も楽しんでください。	815
		きびなごのカリカリ揚げ		きびなごフライ					あぶら		
		きざみらっきょうのマヨ和え				ブロッコリー	らっきょう きゅうり コーン		マヨネーズ ごま		
		いわしのつみれ汁		いわしつみれ		にんじん	だいこん はくさい しめじ ねぎ				
		和梨ゼリー						ゼリー			
15	月	ハヤシライス	○					こめ むぎ		今日は旬のアスパラガスのソテーです。アスパラギン酸という成分が入っているのが名前の由来です。アスパラギン酸は体の疲れを取ってくれるので、しっかり食べれば元気になりますよ。	896
				ぶたにく		にんじん トマト グリンピース	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく		ルウ あぶら		
		アスパラガスのソテー		ウィンナー		アスパラガス	キャベツ もやし コーン		あぶら		
		ライチ＆ぶどうジュレ					ナタデココ	ゼリー（ライチ・ぶどう）			
16	火	チーズパン	○					パン		給食では1週間に1回か2回、魚が登場します。今日はアジです。マヨネーズやコーンなどみなさんが大好きな材料で調味して焼きました。給食ではお魚をおいしく食べてもらえるように、色々な工夫をしています。	863
		アジのコンマヨ焼き		アジ			コーン		マヨネーズ		
		ツナサラダ		ツナ		にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		春野菜のポタージュ			ぎゅうにゅう なまクリーム	グリンピース パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ		
17	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		甘夏の収穫は12月下旬から1月ですが、収穫後にみかんが持っている酸味を抜くために、しばらく一定の温度の部屋で寝かせます。そのため食べごろは2月から5月となります。外側の皮をむいてから、一房ずつにはがして食べましょう。	700
		豚肉のしょうが炒め		ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう	あぶら		
		小松菜の煮びたし		ちくわ		こまつな	はくさい もやし				
		高野豆腐の澄まし汁		こうやどうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ				
		甘夏					あまなつ				
18	木	ハムピラフ	○	ハム		にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	こめ	あぶら	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。 今日の給食では、鶏肉とじゃがいも、にんじん、大根、キャベツをなどを使って、コトコトと煮込みました。カレー味のポトフを味わってください。	772
		イカリングフライ		イカリングフライ					あぶら		
		サウザンサラダ				ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー きゅうり		ドレッシング		
		カレー風味ポトフ		とりにく		にんじん いんげん	だいこん キャベツ	じゃがいも			
19	金	きなこ揚げパン	○	きなこ				パン さとう	あぶら	きなこあげパンは、給食で人気のメニューです。小学校1年生のみなさん、初めて食べるお友達もいるのかな？お皿の上で、きな粉をこぼさないように上手に食べてね。	731
		肉野菜炒め		ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ		あぶら		
		じゃがもち汁		みそ		ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	おじゃがもちボール			
		プレーンヨーグルト			ヨーグルト						
22	月	麦ごはん	○					こめ むぎ		ヤンニョムチキンは、甘辛いソースで味付けした韓国のフライドチキンです。今回給食でみんながおいしく食べられるよう辛さを少し控えました。味わって食べてください。	869
		ヤンニョムチキン		とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら		
		切干大根の中華炒め		ぶたにく		にら	きりぼしだいこん もやし にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら		
		茎わかめのスープ			くきわかめ	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ				
23	火	米粉食パン	○					パン		今日のパンは、お米を粉にしてつくられた、米粉が入っています。米粉を使うことで、もちもちとした食感のパンが出来上がるそうです。いつもより、もちもちしていますか？いつもと少しちがう、パンの食感を感じながら食べてみましょう。	949
		チョコ大豆クリーム						チョコだいずクリーム			
		ツナチーズオムレツ		たまご ツナ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ	じゃがいも さとう			
		れんこんサラダ				ブロッコリー	れんこん きゅうり コーン		ドレッシング		
		かぶのスープ		ウィンナー		にんじん こまつな	かぶ えのきたけ				
		オレンジ					オレンジ				
24	水	やこめごはん かみかみ給食	○	だいず あぶらあげ		にんじん いんげん		こめ さとう	あぶら	「やこめ」は山梨県の郷土料理で、稲作にとって一年で最も大切なお田植えの時期に、豊作を祈って煎った大豆と塩を入れて炊いたご飯です。給食では香ばしく焼いた大豆としょうゆ味で煮た具を炊いたご飯に混ぜて作ります。	772
		ちくわのごま揚げ		ちくわ				かたくりこ てんぷらこ	ごま あぶら		
		春雨の和え物				にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら		
		ワインきのこのみそ汁		みそ	わかめ		★ワインきのこ たまねぎ はくさい ねぎ				
25	木	子どもパン	○					パン		今日は白身魚のホキをマリネにしました。マリネとは、酢やレモンの入った調味料に、魚や野菜などをを漬け込む料理のことです。さっぱりとおいしいですよ！	854
		白身魚のマリネ		ホキ		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら		
		ツイストマカロニソテー		ベーコン			コーン しめじ キャベツ	マカロニ	あぶら		
		ミネストローネ		とりにく だいず		トマト いんげん	セロリ たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら		
26	金	キーマカレー	○					こめ むぎ		キーマカレーはインドの料理です。インドではカレーと一緒にナンを食べますが、ナンは贅沢品のようです。普段はチャパティといって、固いクレープの皮のような薄いものと一緒に食べることが多いそうです。今日は、ターメリックライスと一緒に食べましょう。	963
				ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら ルウ		
		レタスサラダ					レタス きゅうり カリフラワー				
		1食用ドレッシング							ドレッシング		
		白玉フルーツポンチ					みかん パイン	しらたま ゼリー（シャインマスカット）			
29	月	わかめごはん	○		わかめ			こめ むぎ		みなさん、ご飯茶わんは左、汁わんは右、食器は正しく並んでいますか？そして、食べるときは食器を持って食べましょう。また、姿勢よく、よく噛んで食べましょうね。	838
		鶏肉の照り焼き		とりにく			しょうが	さとう			
		ごぼうの和え物		ツナ			ごぼう きゅうり コーン		マヨネーズ ごま		
		かまぼこの澄まし汁		かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ				
30	火	タンメン	○					ちゅうかめん		タンメンは、野菜やお肉がたくさん入ったラーメンです。スープは、食材のうま味がでておいしいです。でも、スープは塩分が多いので飲み切らないようにしましょう。	860
				ぶたにく なると			たまねぎ もやし キャベツ にんにく		あぶら		
		春巻き		はるまき				はるまきのかわ	あぶら		
		大根のナムル				にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
		レモンソーダゼリー						ゼリー			
31	水	麦ごはん まごわやさしい給食	○					こめ むぎ		「まごわやさしい」給食です。今日の給食からまごわやさしいをさがしてみましょう。 ま…いんげん（豆） ご…ごま わ…ひじき や…野菜 さ…サバ（魚） し…しめじ（きのこ） い…じゃがいも でした！！	840
		サバの香味焼		サバ			しょうが にんにく ねぎ	さとう			
		キャベツとひじきのカレー炒め		ぶたにく	ひじき	いんげん	キャベツ もやし		ごま あぶら		
		じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも			
										平 均	823

＊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。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事といえば「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。