



# 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	主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群			主にエネルギーとなる食品群		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 830
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂				
3	月	ゆかりごはん あじの塩焼き じゃがいもとひじきの煮物 青菜のみそ汁 一口ぶどうゼリー	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。	747	
4	火	セルフ照り焼きハンバーガー レタスサラダ(一食用マヨネーズ) ミネストローネ 豆乳プリン		ふたにく とりにく			★たまねぎ しょうが にんにく	パン		今日のハンバーガーは暑い夏で食欲の増す、照り焼きソースをかけました。サラダも一緒に楽しんでおこのみでマヨネーズをつけて食べましょう。	806	
5	水	マーボー豆腐丼 もやしのナムル もずくスープ		ふたにく 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	あぶら	「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もいわれています。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。	763	
6	木	コッペパン ブルーベリージャム スパイシーから揚げ パンブキンサラダ ABCスープ		とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	今日のから揚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。	952	
7	金	ビーフピラフ ほしのコロッケ おほしまいりカラフルサラダ 天の川スープ たなばた三色ゼリー	たなばた給食	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	あぶら	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。	847	
10	月	麦ごはん さけの南蛮漬け 切干大根と昆布のごま炒め かぼちゃのみそ汁	カミカミ給食	さけ				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、今日はかむことを意識して食べてもらいたいと思います。	819	
11	火	黒糖パン ジャンボしゅうまい 冷やし中華風サラダ トマトとたまごのスープ 冷凍みかん		ふたにく とりにく			たまねぎ しょうが コーン しいたけ	かたくりこ さとう しゅうまいのかわ	ごまあぶら	ハンバーガー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ます。しかもジャンボサイズですよ！お楽しみに！	832	
12	水	いりめし とりにくのみそ焼き れんこんとツナの和え物 ふしめん入りうずしお汁 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	ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	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。ごはんにじゃここと、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。デザートは徳島県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下さいね！	850	
13	木	ソース焼きそば ちくわの磯辺揚げ 根菜汁 白玉フルーツポンチ		ふたにく			★たまねぎ もやし キャベツ	ちゅうかめん	あぶら	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。	808	
14	金	ブルコギ丼 キャベツの塩昆布あえ にらともやしの中華スープ		ふたにく			にんにく ★たまねぎ	さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	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、日本では焼肉というように意味です。本場は牛肉を使いますが、今日は豚肉にしました。	750	
18	火	麦ごはん 冷ややっこ(一食用しょうゆ) 豚肉と野菜の甘酢あん 冬瓜のみそ汁		とうふ						「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。	818	
19	水	ジャージャーめん チョレギサラダ フルーツアンニン		ふたにく みそ			たまねぎ しょうが にんにく ねぎ しいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	「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。	805	
20	木	こどもパン 白身魚のサルサソース ポテトサラダ 千切り野菜のスープ		ホキ		トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	「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、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。	827	
21	金	夏野菜カレー コールスローサラダ かきごおりアイス		ふたにく	チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ いんげん トマト	にんにく しょうが たまねぎ ★ズッキーニ	こめ むぎ	あぶら カレールウ	夏休み前最後の給食です。今日のはうれしい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と食べてから、アイスで涼しくなりましょう。夏休み中も、ごはんをしっかりと食べて元気に過ごせるようにしましょう！	812	

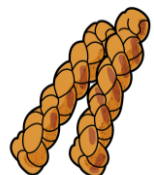
\* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 \* 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。

平均 817

\* 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。

## 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、おうちのひとと一緒に、または自分で朝ごはんを作ってみてはいかがですか？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

