



献立予定表



令和4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】		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		
7	木	スバゲティーナポリタン コロコロやさいサラダ ミートボールスープ ミニぶどうゼリー	ベーコン にくだんご	トマト にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん えのきたけ	スバゲッティ さとう ドレッシング	あぶら	新年度がスタートしました。引き続き感染症対策をしながら、スムーズに給食の準備や片づけができるようにしましょう。手洗いや消毒も忘れないようにしてくださいね。	593
8	金	カレーライス キャベツとピーマンのソテー みかんのヨーグルトあえ	ぶたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ ピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ルウ あぶら	今日から中学校も給食が始まります。新年度で緊張もあると思いますが、しっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。給食センターでは、おいしい給食ができるよう心を込めて作っています。味わって食べてくれると嬉しいです。	687
11	月	ごもくチャーハン しゅうまい もやしときゅうりのナムル チンゲンサイのちゅうかスープ	やきぶた ぶたにく しゅうまい	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ コーン もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	チンゲンサイはもともと中国で作られた野菜です。はくさいの仲間です。シャキシャキとした食感が特徴です。最近では、長さ15cmほどの「ミニチンゲンサイ」というものもあるそうですよ。	518
12	火	ミルクパン きのこのペンネソテー とりさきみサラダ はるやさいのポタージュ きよみオレンジ	ベーコン とりにく	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ にんにく だいこん きゅうり コーン	パン ペンネ	あぶら ドレッシング	今日のポタージュは、春に美味しいたまねぎ・じゃがいも・グリーンピースを使っています。たまねぎやじゃがいもは、春にとれたものを「新たまねぎ」「新じゃがいも」といいます。収穫してまもないものは水分が多いため、とてもみずみずしいです。グリーンピースの色です。苦手な人も多いと思いますが、おいしいので食べてみてくださいね。	657
13	水	おせきはん いっしょくようごましお きすのいろどりあげ アスパラとはるキャベツのいためもの てまりふのすましじる おいわいさくらジュレ	きす ぶたにく とうふ	アスパラガス にんじん わかめ	たけのこ キャベツ もやし だいこん えのきたけ	こめ もちこめ あまなつとう ごま	あぶら あぶら ごまあぶら	小学校1年生も含め、全校の給食がスタートしました。今日は入学・進級のお祝い給食です。「赤飯」はお祝い行事があるときによく登場します。昔から、赤飯の赤色には「悪いことを追い払う力がある」とされてきました。すこやかな成長や将来の幸せなどの願いが込められています。ほかに、カラフルなあられや手まりふを使って、色鮮やかなメニューになっています。	600
14	木	むぎごはん とりにくのしおこうじやき ごもくきんぴら かぶのみそしる	とりにく だいや さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにやく かぶ たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	かぶの旬(おいしい食べられる時期)は、春と秋の2回あります。春のかぶはやわらかいのが特徴です。サラダや漬物、煮物など、いろいろな料理で活躍します。今日はみそ汁に入っています。大きめに切っているので、すくみつけられるかな？	568
15	金	そぼろパン ラザニア レタスサラダ いっしょくようドレッシング こんさいスープ	ぶたにく とりにく ウィンナー	チーズ パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく レタス きゅうり カリフラワー	ワンタン さとう ドレッシング	あぶら ルウ	ラザニアとは、平たい板状の pasta、それを使った料理のことをいいます。ミートソースとラザニアの pasta を交互に重ねて作ります。今日は、pasta のかわりにワンタンを使っています。給食センターになって初めて作るメニューです。ぜひ感想を聞かせてください。	612
18	月	ちゅうかどん コチュジャンあえ もずくのスープ	ぶたにく うずらのたまご なんと とうふ	にんじん チンゲンサイ もずく	たまねぎ はくさい しょうが にんにく だいこん きゅうり えのきたけ コーン ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	コチュジャンは、朝鮮半島が発祥の調味料で、もち米こうじと唐辛子などを発酵させてつくります。日本では、「唐辛子みそ」と呼ばれたりします。朝鮮半島では、料理の味付けにしたり、そのままご飯に混ぜたり野菜につけて食べたり、普段の食事に欠かせない調味料だそうです。	563
19	火	ごもくうどん やさいかきあげ いとかまとキャベツのあえもの とうにゅうプリン	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん こまつな かきあげ キャベツ きゅうり もやし	だいこん ワインきのこ ねぎ かきあげ	うどん あぶら	あぶら ドレッシング	給食では、皆さんにいろいろな食べ物を知ってもらうため、まだ食べたことのない食材や料理がでることでもあります。「ワインきのこ」もそのひとつで、給食以外では食べたことがない人のほうが多いのではないのでしょうか。山梨市の八幡地区で栽培されているしいたけで、昨年も給食に何回か登場しています。今日はうどんに入っています。	615
20	水	チキンライス プレーンオムレツ はるやさいのソテー マカロニスープ	とりにく オムレツ ウィンナー	にんじん グリンピース パロッキー あかパプリカ	たまねぎ カリフラワー きパプリカ	こめ あぶら	あぶら	「花野菜」とは、花やつぼみ、花の茎の部分を食べる野菜のことです。私たちは普段、パロッキーやカリフラワーのつぼみがたくさん集まった部分を食べています。今日は、赤と黄色のパプリカと一緒に、色鮮やかなソテーにしました。	607
21	木	むぎごはん さんがやきふう なのはなとれんこんのマヨごまあえ のりのすましじる	ぶたにく とりにく あじ みそ のり	しそ なのはな にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが れんこん コーン もやし だいこん えのきたけ はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	全国味めぐり給食、今月は「千葉県」です。千葉県の郷土料理である「さんが焼」を給食で再現してみました。ほかに特産品である「菜の花」を取り入れています。詳しくはおたよりをチェックしてくださいね！	564
22	金	たけのごはん いかのごまてんぷら はくさいのびたし みそかきたまじる かみかみぶどうグミ	ぶたにく いか あぶらあげ たまご みそ	にんじん こまつな わかめ	たけのこ しいたけ えだまめ はくさい もやし えのきたけ	こめ さとう てんぷらこ かたくりこ	あぶら あぶら ごま	今月のかみかみ給食は、春が旬のたけのこを使ったまぜごはんです。たけのこには、おなかのなかをきれいにする「食物せんい」がたくさん入っています。よくかむことも、おなかの調子をよくすることに繋がります。たけのこのほかに、かみこたえのある食材を使っているので、よくかんで味わって食べましょう。	631
25	月	にくどん もやしのいそかあえ とうにゅうじる	ぶたにく なんと のり あつあげ とうにゅう みそ	きぬさや にんじん こまつな	たまねぎ しらたき しょうが にんにく もやし きゅうり しめじ はくさい	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	今日はお肉をたっぷり使った「肉丼」です。豚肉には、筋肉などの体を作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はたらきもあります。新年度が始まって約2週間、そろそろ疲れがたまると感じます。しっかり食べて、体調をととのえましょう！	583
26	火	はちみつパン チキンのチーズやき アスパラグリーンサラダ ミネストローネ みしょうかん	とりにく ベーコン だいや	チーズ トマト いんげん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ セロリ たまねぎ にんにく	パン ドレッシング	あぶら	クイズ：今日の給食で使っている野菜で、先のほうがり松ぼっくりに似ている緑色の野菜は何でしょうか？正解は、「アスパラガス」です！サラダに入っています。ちなみに、よくみかけるのは緑色ですが、ほかに白や紫のものもあります。	630
27	水	むぎごはん さわらのこうみやき にくじゃが キャベツとわかめのみそしる	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが にんにく にんじん わかめ	たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	さわらは漢字で「魚」へんに「春」と書きます。漢字の通り、春に美味しい魚です。くさみが少ないので、魚が苦手な人でも食べやすいです。今日は、ねぎやしょうがにんにくを使って、食欲のそそる味付けにしました。	608
28	木	タンメン はるまき やさいのちゅうかあえ いちごヨーグルト	ぶたにく なんと はるまき ハム	たまねぎ もやし キャベツ にんにく にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ にんにく だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら	あぶら ごまあぶら	タンメンは野菜やお肉がたくさん入った塩味のラーメンです。スープは食材のうま味がでておいしいです。ただ、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。	663
								平均	606

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。

* 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。



成長期に必要な栄養を取り入れた、子どもたちの楽しみになるようなおいしい給食を提供できるよう努めます。
1年間よろしく願いいたします。

～学校給食を「生きた教材」として献立を考えています～

- 【まごわ(は)やさしい給食】・・・健康的な食生活に取り入れたい食材が入った給食です。
ま(豆)、ご(ごま)、わ(わかめ 海藻)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ)、い(芋)
- 【かみかみ給食】・・・かみこたえのある食材や料理を取り入れた給食です。
- 【全国味巡り給食】・・・毎月日本各地の郷土料理や名物料理、特産物を取り入れた給食です。

そのほか、地産地消の食材を使ったメニューや和食を取り入れ、給食を通して食文化の継承につながるよう努めていきます。

