



# 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	ハンバーグカレー レタスサラダ いっしょくようドレッシング こどものひぜりー	ふたにく	ハンバーグ	スキムミルク	チーズ	にんじん	トマト	しょうが	にんにく	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	ルウ	5月5日はこどもの日です。今日はみなさんが大好きなカレーにかわいいういすパーブをトッピングして食べます。デザートは春が旬の(ひゅう)がなつという柑橘類のゼリーです。ゴールデンウィークの後半も楽しんでくださいね。	725		
6	金	わかめごはん とりのからあげ はくさいのごまあえ だいこんのみそしる	とりにく		わかめ				しょうが	にんにく		かたくり	あぶら	ごま	みなさん、ごはん茶わんは左、汁わんは右、食器は正しく並んでいただきます。食べて、食べるときは、左手で食器を持って食べましょう。自然に背筋も伸びて、食べときの姿勢が良くなりますよ。	630		
9	月	むぎごはん さけのコーンマヨネーズやき きりほしだいこんのカラーいため とうふねぎのみそしる ミニりんごゼリー	さけ		ハセリ				しょうが	にんにく	コーン		さとう	あぶら	給食では1週間に1回か2回、魚が登場します。今日はお家でもよく食べられる鮭です。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。	644		
10	火	スパゲティミートソース コールスローサラダ きんさいスープ	ふたにく				トマト	ピーマン	にんにく	セロリ	たまねぎ	キャベツ	コーン	きゅうり	スパゲティ	あぶら	春キャベツは他の時期のキャベツに比べてやわらかく、葉の巻き方もふんわりしているのが特徴です。今日は生でコールスローサラダにしました。香を味わいましょう。	611
11	水	きんぴらごはん じゃがチキンナゲット だいずとくわわかめのあえもの キャベツのみそしる	ふたにく				にんじん	いんげん	ごぼう	しいたけ		さとう	あぶら		今日はかみかみ給食です。ごぼうやまわかめがどちらも繊維が豊富で噛み応えのある食品です。よく噛むと口の中にはたくさん唾液が出てきて、むし歯菌の力を弱めてくれます。歯と口の健康のために、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。	631		
12	木	むぎごはん あじのねぎみそやき ひじきとじゃがいものにも あおなのすましじる あまなつ	あじ	みそ					しょうが	にんにく	ねぎ	さとう	ごま	あぶら	みなさん、箸は正しく持っていますか？魚を食べるとき、箸で上手に身を割ることができですか？じゃがいもを皮を剥いている人ははいませんか？はしの正しい持ち方や使い方を確認しましょう！	577		
13	金	きなこあげパン ツナとやさいのあえもの すいとんじる プレーンヨーグルト	きなこ				ブロッコリー	あかパプリカ	カリフラワー	きハプリカ	きゅうり		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1年生のみなさん、初めて食べるお友達いるのかな？お皿の上で、きな粉をほおぎないように上手に食べてね。	628	
16	月	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため もやしゆかりあえ わかたけじる	ぶたにく						しょうが	たまねぎ		さとう	あぶら		たけのこは竹の赤ちゃんです。竹は成長が早く、一日に10センチ以上伸びます。冬の間は土の中であぐらをかいて、春になると一気に成長する。まさに春の恵みです。たけのこはわかめは相性が良く、よく一緒に煮た汁の良しに仕上がります。	537		
17	火	チーズパン ますのパンこやき グリーンサラダ ミネストローネ	ます				ハセリ		ブロッコリー		キャベツ	きゅうり	えだまめ	パン	さとう	マヨネーズ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・えだまめなど、さわやかなグリーン野菜のサラダです。ビタミンCや食物繊維も豊富です。	599
18	水	ママー豆腐ふどん きりほしだいこんのちゅうかあえ ナタデココ&ゼリー(ライチ・ぶどう)	ぶたにく	とうふ	みそ		グリーンピース		しょうが	にんにく	ねぎ	たまねぎ	かたくり	ごま	あぶら	大豆は大豆から作られます。大豆の栄養が吸収されやすく、またそのまますま食べられるため、家庭の冷蔵庫にもよく置いてあるお手軽な健康食品です。今日は麻婆豆腐で豆腐をたっぷり食べましょう。	619	
19	木	こどもパン タンダーチキン はなやさいのソー ラビオリスープ グレープフルーツ	とりにく				ヨーグルト		しょうが	にんにく				パン		ラビオリは、イタリアの郷土料理です。薄くのばしたパスタの中に、野菜やお肉が入っていて、薄い餃子のような形です。たくさん野菜と一緒に煮込んで、栄養満点のスープで食べましょう。	584	
20	金	たかなごはん たまごのてんぷら れんこんのあえもの タイビーエン ぼんかんゼリー		ちりめんほし			たかなづけ					こめ	ごま	ごまあぶら	全国味めぐり給食(熊本県)	673		
23	月	むぎごはん さばのみそに やさしいごまいため こうやどうふのすましじる	さば	みそ					しょうが	ねぎ		さとう	ごま	ごまあぶら	みなさんはごはんとおかずを交互に食べていますか？ご飯を中心に、おかずをかわるがわる食べていって、バランスよく食べ進めることができますよ。	589		
24	火	コッペパン チリコンカン ポテトサラダ せんざりやさいのスープ オレンジ	ぶたにく	たいす	キタノゴボ		トマト		にんにく	しょうが	たまねぎ	カリフラワー	コーン	きゅうり	パン	あぶら	チリコンカンとは、豆とお肉を唐辛子と一緒に煮込んだ、アメリカテキサス州生地の料理です。給食では唐辛子控えめにして、玉ねぎやカリフラワーなどたくさんの野菜も入っています。よく噛んで食べましょう。	617
25	水	やこめごはん ちくわのまっちゃんあけ ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそしる	だいず	あぶら	あげ		にんじん	いんげん	しいたけ			こめ	さとう	あぶら	「やこめ」は山梨県の郷土料理で、お田植えの時期に、豊作を祈って煮た大豆と塩を入れて炊いたご飯です。給食では野菜などを入れてアレンジしています。また、新茶の季節なので天ぷらの衣に抹茶を入れてみました。	544		
26	木	しおやきそば だいこんのナムル にくだんごのスープ	ぶたにく				にんじん		たまねぎ	もやし	キャベツ	やきそばめい	あぶら	ごま	ごまあぶら	小学生のみなさんは、1日に約300gの野菜を食べると良いといわれています。今日は1食で半分以上の野菜がとれる献立になっています。	507	
27	金	キマカレー アスパラガスのソー いちごゼリー&ヨーグルト	ぶたにく	とりにく		チーズ	にんじん	ピーマン	トマト	にんにく	しょうが	たまねぎ	さとう	あぶら	ルウ	今日は旬のアスパラガスのソーです。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。	735	
30	月	むぎごはん かつおフライ ぶたにくとだいこんのもの ごまとなつのみそしる	かつお									こめ	むぎ	あぶら	かつおは春が旬の魚です。かつおは回遊魚といって、常に泳ぎ続ける魚です。泳ぎながら水の中の酸素を体にくち取り入れるため、かつおの身には数分が豊富にあり、牛肉の1.4倍ほどあるそうです。	597		
31	火	チョコだいずクリーム マーメレードチキン マカロニサラダ かぶのスープ	とりにく						にんにく				パン	チョコだいずクリーム	新玉ねぎがおいしい季節です。一年中食べている普通の玉ねぎは、収穫した後一か月ほど乾燥させますが、新玉ねぎは乾燥させずにすぐに食べます。やわらかく甘みの多い味は、今しか味わえない旬のおいしさですね。	767		

\* 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 622

\* 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。



今年度から新たに、山梨市産の食材を使用する予定がある場合、食材名のあたりに「★」を付けました。山梨市では、山梨県産はもちろん、山梨市産の食材も積極的に取り入れています。



学校や家庭菜園では、春は色々な野菜の苗を植え始めていますね。収穫の時を楽しみに、大事に育てましょう！