



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】		食 物 ひとくち メモ	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				
1	水	ごもくチャーハン にらまんじゅう かいそうサラダ ちゅうかふうたまごスープ スパゲティ・ナポリタン パンキン&ポテトサラダ キャベツスープ ひとくちみかんゼリー	やきぶた にらまんじゅう わかめ こんが ちゅうかふうのり たまご とうふ ウィンナー とりにく		にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ はくさい しいたけ にんじん ピーマン トマト かぼちゃ パセリ だいこん しめじ キャベツ		こめ ごむぎ ドレッシング かたくりこ ごまあぶら		チャーハン、ご飯がバラバラしている方がおいしいと言われますね。給食ではご飯を炊く時の水加減を少なくして、バラバラ感を出すよう工夫しています。	513	
2	木	スパゲティ・ナポリタン パンキン&ポテトサラダ キャベツスープ ひとくちみかんゼリー	ウィンナー かんとん とりにく		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ パセリ だいこん しめじ キャベツ		スパゲティ さとう じゃがいも マヨネーズ ゼリー		「ナポリタン」はどこの国で生まれた料理でしょうか？…意外ですが、実は日本です。戦後まもなく、横浜のホテルで出されたのが始まりなのだそうです。	599	
3	金	とりにくごはん きびなごのかりかりあげ きりぼしだいこんとこまつなのおえもの くきわかめのみそしる ぎゅうにゅうプリン むぎごはん	とりにく ちくわ きびなご ツナ とうふ みそ くきわかめ		にんじん ごまつな きりぼしだいこん コーン えのきたけ ねぎ		こめ さとう あぶら あぶら さとう ごまあぶら ぎゅうにゅうプリン こめ むぎ		6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。むし歯予防には「よくかむ」ことも大切です。今日はかみごたえのある食べ物や、丈夫な歯のために必要なカルシウムの多い食材を使いました。しっかりよくかんで食べましょう。	634	
6	月	いわしのかばやき キャベツのにびたし こんさいのみそしる	いわし あぶらあげ みそ		ごまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ		さとう かたくりこ ごま あぶら ちゅうかめん		イワシは「泳ぐカルシウム」と呼ばれることもあるくらい、骨や歯を強くするカルシウムがたっぷりです。今日はかば焼きです。ごはんと一緒によくかんで食べましょう。	646	
7	火	スタミナジャージャーめん パンパンジーサラダ かちほしゼリーポンチ	ぶたにく みそ とりにく		にら にんじん にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり もやし みかん		さとう かたくりこ ごまあぶら ドレッシング あんぱん(オレノミル) ゼリー(サイダー) しらたまだんご パン		明日は中学校の「東山総体」です。今日はその応援メニューです。ジャージャー麺はにんにくやニラを使っていますので、パワーがきますよ！デザートには勝ち星がつくように☆のゼリーが入っています！	661	
8	水	チーズホットドッグ いっしょくようけチャップ キャベツとコーンのソテー カレーふうみのスープ オレンジ	フランクフルト チーズ とりにく		ピーマン ほうれんそう たまねぎ しめじ セロリ オレンジ		あぶら あぶら マカロニ		給食センターでパンにウィンナーとチーズをはさんで一つ一つホットドッグを作ります。お楽しみに！	600	
9	木	ピーマンピラフ とうふナゲット レタスサラダ いっしょくようドレッシング やさしいスープ	ぎゅうにく とりにく とうふ かまぼこ		にんじん パセリ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ プロックリー レタス きゅうり ごまつな だいこん セロリ キャベツ		こめ ごむぎ あぶら マヨネーズ ドレッシング		今月も新メニューの登場です。給食センターで豆腐を入れたナゲットを手作りしました。また感想を聞かせて下さいね！	564	
10	金	むぎごはん とりにくのネギソース じゃがいものそぼろに あおなのみそしる	とりにく ぶたにく とうふ みそ		しょうが にんにく ねぎ ごんにやく たまねぎ		こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら あぶら あぶら		今日のそぼろ煮のじゃがいもは、山梨市で生産されたものです。地域で生産されたものを地域で消費(食べる)ことを、「地産地消」と言います。いいことがたくさんあるので、給食でも進めています！	736	
13	月	ハヤシライス コーンスローサラダ メロンゼリー	ぶたにく とりにく		にんじん トマト にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく キャベツ コーン ★きゅうり		こめ むぎ あぶら ルウ ドレッシング ゼリー		洋食の定番でもあるハヤシライスですが、実は日本で生まれた料理です。ハヤシライス考えた、医師の「早矢仕有(はやしゆうてき)さん」からとった名前なのだそうです。	735	
14	火	そぼろパン ほうれんそうオムレツ カラフルサラダ ミネストローネ さくらんぼ	たまご ウィナー ベーコン さくらんぼ	チーズ ほうれんそう わかめ のり いんげん トマト	ほうれんそう あかパプリカ いんげん トマト にんにく セロリ たまねぎ ★さくらんぼ		さとう ドレッシング あぶら		今日は山梨市で栽培されたさくらんぼです。日本のさくらんぼは「果物の宝石」とも呼ばれ、高級で上品な甘さが特徴です。	618	
15	水	むぎごはん さばのしょうがに やさしいごまいため おとめそのかぼちゃのみそしる	さば ハム ★みそ		しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん かぼちゃ いんげん たまねぎ		こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら		今日のみそ汁は、いつもと味が少し違うことに気が付きましたか？今日は山梨市で作られた「乙女高原みそ」を使っています。地域の方が作ってくださった手づくり味噌です。味わっていただきましょう。	641	
16	木	しょうらーめん あげぎょうざ チョレギサラダ れいとうパン	ぶたにく なると ぎょうざ わかめ のり		たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく ねぎ にんじん ★きゅうり レタス パン		ちゅうかめん あぶら ごま ドレッシング		チョレギサラダは韓国風のサラダですが、日本で作られた料理です。韓国に行って「チョレギサラダ」と言っても、通じないそうです。	596	
17	金	ひじきごはん ししゃものカレーあげ ごぼうのあえもの ワインきのこのすましじる	ぶたにく あぶらあげ ししゃも ツナ かまぼこ	ひじき にんじん	えだまめ ごぼう きゅうり ★しいたけ だいこん		こめ さとう あぶら あぶら マヨネーズ ごま		今日の汁に「ワインきのこ」が入っています。給食に何度か出ていますね。山梨市で栽培されています。ワインの絞りがすの効果で、やわらかく風味がよいそうです。	641	
20	月	おやこどん もやしのゆかりあえ なめこのみそしる	とりにく かまぼこ たまご とうふ みそ		にんじん ごまつな なめこ		こめ むぎ さとう あぶら		ゆかりは赤しそで作られます。赤しそは、主に梅を赤く漬けるときに使います。ゆかりごはんもおいしいですが、和え物にするとさわやかな香りが広がって、野菜をおいしくいただけます。	586	
21	火	しよくパン ブルーベリージャム しろみざかなのマリネ はなやさいのソテー パンキンスープ グレープフルーツ	しよくパン ホキ ベーコン		パセリ プロックリー にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ コーン カリフラワー たまねぎ グレープフルーツ		パン ジャム さとう かたくりこ あぶら あぶら ホワイトルウ		「マリネ」とは、肉類・魚介類・野菜などの材料を、ドレッシングや酢やレモン汁、オリーブオイルなどからなる漬け汁に浸した料理のことです。	678
22	水	むぎごはん マーボーなす はるさめのちゅうかあえ おさかなかまぼことわかめスープ	ぶたにく みそ ハム とうふ かまぼこ		にら あかパプリカ にんじん わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン		こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま		なすの皮の紫色は「ナスニン」という成分があるためです。これには体を病気から守る力をアップさせたり、がん予防にも効果があるとされています。目の動きをよくしてくれる効果もあるそうです！	559	
23	木	とうふめし とりのてりやき ほうれんそうのおかかあえ こしねじる	とうふ とりにく かつおぶし ちくわ みそ	くきわかめ にんじん	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにやく しいたけ ねぎ		こめ さとう さとう さとう ごまあぶら		今月の味噌めし給食は「群馬県」です。「こしねじる」は、群馬県の特産の「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」が入ったみそ汁です。くわしくはおたよりをみてくださいね！	558	
24	金	カレーライス ひじきとれんこんのあえもの あじさいジュレ	ぶたにく ひじき	チーズ スキムミルク ひじき	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり ナタデココ		こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング ゼリー(ぶどう・サイダー)		6月はあじさいがきれいな花を咲かせます。デザートはそんなあじさいをイメージしています。紫のぶどうゼリーと水色のソーダゼリー、白のナタデココを和えました。	680	
27	月	むぎごはん アジフライ いっしょくようソース ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	アジフライ さつまあげ だいず みそ		にんじん いんげん ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ		こめ むぎ パンこ ごむぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも		今日は「まごわやさしい」きゅうりしよくです。豆・ごま・わかめなどの海藻・野菜・魚・しいたけなどのきのこ・いもがどこかに全部入っています。探してみてください！	657	
28	火	ハンバーグ ツナポテトサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ツナ ウィンナー		たまねぎ しょうが にんにく にんじん いんげん だいこん キャベツ		パンこ じゃがいも マヨネーズ		じゃがいもは土の中で育ち、大きく成長した茎の部分です。ちなみに、さつまいもは根っこが成長したものです。	635	
29	水	ピビンバ もずくのスープ ライチゼリー&みかん こどもパン	ぶたにく たまご とうふ なると もずく		にんにく にんじん ほうれんそう たまねぎ あさつき みかん ナタデココ		こめ むぎ さとう さとう ごまあぶら ごま ゼリー		ピビンバは日本のお隣の国、韓国の料理です。ピビンバは正しくは「ビビムバブ」といいます。「ビビム」は混ぜ合わせるという意味で、「バブ」はごはんのことです。ごはんの上に何種類ものナムルや肉、卵などの具をおき、よく混ぜ合わせて食べます。	612	
30	木	いかのレモンソース グリーンサラダ ポトフ ぶどうヨーグルト	いか ウィンナー ヨーグルト		レモン キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ		さとう かたくりこ マカロニ ドレッシング		いかは世界中で約450種類も存在しています。食用としているものはそのうちの約30種類。お刺身、天ぷら、フライ、丸焼き、塩辛、イカ墨パスタ、ゲソのから揚げなど、余すことなく、様々な料理で食べられています。	598	

* 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 629

* 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。

☆6月は食育月間です☆

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。

