



# 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】		食べ物	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	金	ゆかりごはん ちくわのいそべあげ じゃがいもとひじきのもの オクラのみそしる <b>富士山山開き</b>	ちくわ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	あおのり ひじき	ゆかり にんじん いんげん	たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ てんぷらこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	今日「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を食べて、富士登山の無事と安全を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、ひじきとじゃがいもの煮物をお供えする習慣は今でも根付いています。			581
4	月	むぎごはん ぶたキムチいため ひやしちゅうかふうサラダ ちゅうかふうコンスープ	ぶたにく とうふ たまご		にら にんじん あさつき	キムチ キャベツ しょうが きゅうり もやし たまねぎ コーン	さとう ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	～冷やし中華、始めました～というこぼれを街中でみかける季節になりましたね。給食にも冷やし中華の登場です。今日は量を少なめにしたので、サラダ感覚で食べてね。			607
5	火	ソフトフランスパン いちごジャム <b>かみかみ給食</b> マッシュチキン れんこんとツナのサラダ マカロニスープ オレンジ	とりにく ツナ		パセリ ブロccoli にんじん ほうれんそう	れんこん きゅうり コーン セロリ キャベツ オレンジ	パン ジャム マッシュポテト パン マヨネーズ	マヨネーズ マカロニ	「ひみこの歯がーいぜー」という言葉を書いたことがありますか？これは、噛むことのメリットを表した言葉です。 ひ：肥満防止、み：味覚の発達(味がよくわかる)、こ：こぼれの発達、の：脳の発達、は：歯の病気を予防、が：ガンの予防、い：胃や腸のはたらきを良くする、ぜ：全力投球 いつもより多くかむことを意識してみましょう。			628
6	水	むぎごはん さけのてりやき きりぼしだいこんのピリからいため とうがんなみそしる	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	しょうが きりぼしだいこん もやし にんにく とうがんなみそ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	「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。目のあたり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。			544
7	木	ジャンバラヤ <b>七夕給食</b> ほしのポテトフライ おほしさいりカラフルサラダ あまのがわスープ たなばたゼリー	ぶたにく ウィナー		にんじん ピーマン チーズ オクラ	たまねぎ にんにく カリフラワー きゅうり だいこん えのきたけ キャベツ	こめ さとう ポテトフライ ドレッシング	あぶら あぶら	今日は「七夕給食」です。七夕では、願い事をかいた短冊を笹に飾ります。みなさんも短冊に願い事をしましたか？今日は、メニューのいろいろなところに星★をちりばめました。いっしょに入っていたかな？探しながら楽しく食べてね。			616
8	金	ちゅうかどん わかめスープ フルーツあんぱん	ぶたにく なた とうふ		にんじん チンゲンサイ わかめ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん ねぎ みかん おとう	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	あぶら ごま	杏仁豆腐の「杏仁」は、アズノ種のなかにある「仁(さね)」という部分のことです。せきやぜんそくなどの、のどの不調に良いとされていることから、漢方薬としても使われるそうです。ちなみに、今日のフルーツ杏仁には黄桃が入っているので、いつもとひと味違うかもしれません。			595
11	月	むぎごはん ちくさやき ぶたにくとだいこんのもの かぼちゃのみそしる	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん にんじん いんげん かぼちゃ	たまねぎ しいたけ だいこん こんにやく しめじ キャベツ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら	かぼちゃは夏が旬の野菜です。とれたてのかぼちゃは水分が多く、甘みもたっぷりしているのが特徴です。また、かぼちゃは冬までとっておくことができます。そうすると、熟されて甘みが強くなります。季節によって味が変わるので、夏のかぼちゃをよく味わって食べましょう。			563
12	火	カレーやきそば いとかんてんのあえもの すいぎょうざスープ れいとうみかん	ぶたにく ハム すいぎょうざ なた	かんてん	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン だいこん	ちゅうかめん ドレッシング ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	食欲が落ちやすい夏。そんなときに良いのがスパイスです。食欲を高めてくれたり、汗をかきやすくして体温を下げてくれたり、胃や腸の働きを活発にしてくれたりします。今日は焼きそばをカレー味にしました。デザートは冷たいみかんでさっぱりと、夏にぴったりのメニューです。			537
13	水	そぼろどん キャベツのおしこんぶあえ あおなのすましじる ひとくちぶどうゼリー	とりにく ぶたにく たまご とうふ		グリーンピース こんぶ にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	久しぶりに「そぼろ丼」の登場です。6月の親子丼に続き、お肉と卵を使ったどんぶりです。食材は同じでも、お肉や卵の形、使っている野菜の種類が違うので、見た目や味も雰囲気かわります。ぼろぼろするので上手にすくって食べてください。			635
14	木	かやくごはん <b>味めぐり給食 (大阪府)</b> おこのみやき かつおぶし・あおのり わかめときゅうりのすのもの せんぱじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく かつおぶし さば		にんじん いんげん あおのり わかめ にんじん	こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ	こめ さとう おこのみやき さとう	あぶら	第32回の味めぐり給食は「大阪府」です。大阪の食べ物といえば、お好み焼きやたこ焼きのイメージが強いと思いますが、ほかにも郷土料理がいっぱいあります。詳しくはおたよりをチェックしてね！			557
15	金	バターロール しるみざかなのサルサふうマリネ かぼちゃサラダ やさしいコンソメスープ アセロラゼリー	ホキ ウィンナー		トマト ピーマン かぼちゃ ブロccoli にんじん	たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり とうがんなみそ	パン さとう かたくりこ マヨネーズ	あぶら マヨネーズ	「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。			720
19	火	まるパンスライス バジルチキン サラダスパゲティ たまごとトマトのスープ	とりにく たまご ベーコン		バジル ブロccoli にんじん トマト きぬさや	コーン たまねぎ	パン スパゲティ さとう	ドレッシング	バジルはさわやかな香りのするハーブの仲間です。パスタやピザ、サラダなどの料理に使うことが多いです。今日は、バジルのソースを使ってチキンの味付けをしました。香りを楽しみながら食べてね。			660
20	水	わかめごはん <b>まごわやさしい給食</b> あじのおやき やさしいごまいため こんさいのみそしる	わかめ あじ ハム あぶらあげ みそ			しめじ もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら ざらめ	あぶら ざらめ	「まごわやさしい給食」です。「まごわやさしい」がどの食材を意味しているか、覚えていらっしゃいますか？お友達や先生と一緒に確認してみましょう。			557
21	木	ジャージャーめん きゅうりとだいこんのちゅうかあえ パイン&マスカットゼリー	ぶたにく みそ		にんじん だいこん きゅうり パイン ナタデココ	ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ごまあぶら ざらめ	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら ざらめ	ごまあぶら ざらめ	ジャージャーめんは、給食の人気メニューのひとつです。肉みそには玉ねぎやにんじん、ねぎなどの野菜や、しいたけも入っています。小さく切って混ぜているので、野菜やきのこが苦手でもおいしく食べることができます。			649
22	金	なつやすいかレー コールスローサラダ かきごおりアイス	ぶたにく かきごおりアイス	スキムミルク チーズ	にんじん トマト かぼちゃ いんげん にんじん	たまねぎ ★ズッキーニ 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	あぶら ルウ	夏休み前最後の給食です。今日はなんとアイスがです。給食センターになってから初めてです。夏野菜たっぷりのカレーをしっかり食べてから、アイスで涼しくなりましょう。夏休み中も、ごはんをしっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう！			665

\* 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。

平均 608

## 夏野菜クイズ

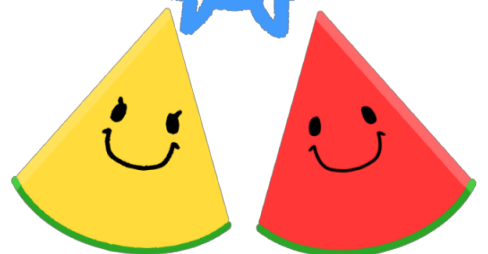
問1. 切ると、星の形★をしている野菜は？



問2. 漢字で「胡瓜」や「黄瓜」と書きます。この野菜は？

問3. 夏の行事である「お盆」では、ご先祖さまを送るために、**むらさき色**の野菜を使って「牛」を作ります。この野菜はなに？

夏野菜はみずみずしくて  
栄養たっぷり。体の熱をとってくれる  
はたらきがあるので、夏バテ予防に  
ピッタリです♪



お盆の日に牛を作ります