



# 8・9月 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



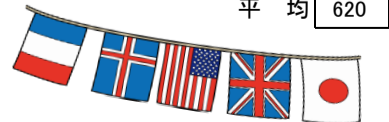
日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】		緑の食品【ビタミン・無機質】		黄の食品【炭水化物・脂質】		食 べ 物 ひとくち メモ	熱量 (Kcal) 基準 650
			おもにからだをつくる	おもにからだの ちようしをととのえる	おもにエネルギー のもとになる	食 べ 物 ひとくち メモ				
26	金	ハムピラフ やさいうふナゲット ABCトマトスープ ぶどうゼリー	○	ハム ナゲット(えだまめいり) とりにく	にんじん パセリ たまねぎ えだまめ セロリ たまねぎ キャベツ	こめ あぶら		トマトに含まれるリコピンというビタミンは、赤い色の成分です。真っ赤に熟したトマトはおいしいですね。また、トマトにはグルタミン酸という旨味成分も多く含まれていて、生で食べるだけでなく、ソースやスープにしてもおいしいですよ。	564	
29	月	なつやさいカレー キャベツとピーマンのソテー しらたまフルーツポンチ	○	ぶたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ にんじん トマト いんげん かぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ コーン もやし キャベツ みかん	こめ むぎ あぶら カレールウ あぶら	市内全ての学校で2学期の学校給食がスタートしました。夏の疲れが残っている人もいますのではないのでしょうか？夏野菜がたっぷり入ったカレーを食べて、元気を取り戻しましょう。	677	
30	火	こめこしよパン くらめきなこクリーム ミートローフ(アメリカ) マカロニサラダ せんざりやさいスープ	○	とりにく ぶたにく かまぼこ	にんじん グリンピース ブロッコリー あかパプリカ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ コーン きゅうり きパプリカ セロリ だいこん キャベツ	パン くらめきなこクリーム パン マカロニ ドレッシング	給食では時々米粉の入ったパンを使います。小麦粉の多くは輸入品ですが、米粉は国産です。少しでも国産の材料を使ったものを給食で使いたいという思いからです。米粉が少し入ることで、しっとりとした食感になります。	739	
31	水	わかめおにぎり ごぼうのあえもの すいとんじる プレーンヨーグルト	○	ツナ とりにく みそ	わかめ ごぼう きゅうり にんじん こまつな だいこん ★しいたけ ねぎ	こめ あぶら ドレッシング おつけだんご	明日、9月1日は「防災の日」です。給食センターでは災害時に備えて「おにぎり成型機」があります。学校で防災訓練を行うように、給食センターでも年に1回はこの機械を動かすようにしています。	547		
1	木	ピタパン タンドリーチキン(インド) キャベツサラダ ラビオリスープ(イタリア) グレープフルーツ	○	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ しめじ グレープフルーツ	ピタパン ドレッシング ラビオリ	タンドリーチキンは、カレー粉などのスパイスをきかせた味付けが特徴です。スパイスがきいた辛い料理を食べると汗をかきます。汗をかくと体温が下がるので、暑い季節は辛い料理が好まれます。	574		
2	金	むぎごはん のりふりかけ するめいかのごまだれかけ わふうポテトサラダ あおなのすましじる	○	いか みそ ちくわ とうふ	にんじん にんじん こまつな ひろしまな にんじん	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま マヨネーズ	今日は山梨市産のきゅうりを使っています。牧丘地区は標高が高く、きゅうりの収穫時期も平地に比べると少し遅れます。ちくわやたくあんを入れて、和風にアレンジしたポテトサラダもおいしいですよ。	596	
5	月	ごこくとやさいごはん ひややっこ 一食用しようゆ なすとかぼちゃのそぼろに ぐだくさんじる	○	かつおぶし とうふ とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	かぼちゃ グリンピース にんじん かぼちゃ グリンピース にんじん	★なす しょうが たまねぎ さとう かたくりこ あぶら ごぼう たまねぎ しめじ こんにやく ねぎ	こめ むぎ オートミール D18 137 さとう	今日は麦・オートミール・ひえ・キヌアなどの雑穀と野菜が入ったごはんです。雑穀はビタミンB群や食物繊維が多く、健康のために白米に混ぜて食べることがありますね。	546	
6	火	コッペパン さけフライ 一食用ソース グリーンサラダ オクラのスープ ピオーネ	○	さけ ウィンナー	ブロッコリー にんじん オクラ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ ★ぶどう(ピオーネ)	パン こむぎこ パン あぶら ドレッシング	今日のデザートは、東山梨地区でとれたピオーネという品種のぶどうです。ぶどうには緑や赤、紫色などの色があります。温暖化で気温が高くなり、紫色のぶどうは色が濃くならず作るのが年々難しくなっているようです。色がつかなくても、おいしく食べられることを知ってほしいです。	594	
7	水	むぎごはん ヤンニョムチキン(カンクク) チョレギサラダ(カンクク) チンゲンサイのスープ ラムネゼリー	○	とりにく のり なると	しょうが にんにく きゅうり レタス にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま ドレッシング ゼリー	ヤンニョムチキンは、コチュジャン・にんにく・さとう・その他の香辛料から作る甘辛いソース(ヤンニョム)で味付けされた唐揚げで、韓国の料理です。白いご飯がすすみますね。	661		
8	木	こどもパン パンフキンオムレツ ブロッコリーのソテー とうがんのカレースープ	○	ツナ たまご ウィンナー とりにく とりにく	チーズ ぎゅうりゅう なまクリーム かぼちゃ あかパプリカ ブロッコリー にんじん ほうれんそう とうがん たまねぎ しめじ	たまねぎ コーン カリフラワー とりにく しょうが	パン さとう あぶら	今日はとうがん(冬瓜)が入ったスープです。冬瓜は「冬」「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。水分が多く、体の熱を取り、体温を下げる働きがあるので暑いときに食べると良いそうです。	566	
9	金	あきのいろどりごはん さんまのたつたあげ もやしのいそかあえ おつきみじる じゅうごやだんご	○	とりにく さんま とうふ かまぼこ	しいたけ しょうが もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	こめ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	明日は十五夜なので、今日は1日早い十五夜給食です。秋の味覚、しいたけ・さつまいも・さんまを使用しています。お月見汁にはかわいいうさぎが隠れていますよ。またデザートはお団子、中身はあんこです。秋の味覚を行事食と一緒に楽しみましょう。	670		
12	月	むぎごはん チキンなんばん 一食用外れソース かんでんのあえもの オクラのみそじる	○	とりにく ハム とうふ みそ	しょうが にんにく きゅうり コーン オクラ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ドレッシング	チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。「南蛮」はもともと、スペインやポルトガルの文化を示しています。調味料に唐辛子を使ったり、油で揚げるといった調理法を取り入れたりしたのが南蛮料理の特徴です。	716		
13	火	ソフトフランスパン(フランス) チリコンカン(メキシコ) だいこんサラダ ポトフ(フランス) シャインマスカット	○	おたにく だいず ミックスビーンズ ツナ ウィンナー	トマト いんげん にんじん ブロッコリー	★にんにく しょうが たまねぎ だいにん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ ★ぶどう(シャインマスカット)	パン マカロニ ドレッシング ★じゃがいも	今日のデザートは、東山梨地区でとれたシャインマスカットです。シャインマスカットは2006年に日本が開発した、非常に甘くて皮ごと食べられる人気のぶどうです。園内はもちろんのこと、海外でも人気のため最近は大変たくさん作られています。	547	
14	水	むぎごはん ししやもごまあげ にくじゃが キャベツのみそじる いわくにちらしずし くららのケチャップソース	○	ししやも ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ たまご でんぶ くらら	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ えのきたけ キャベツ しいたけ れんこん えだまめ しょうが	こめ むぎ かたくりこ てんぷら さとう かたくりこ さとう あぶら	ごま あぶら あぶら あぶら	ししやもはカラッと上手に揚がっているの、頭からしっぽまで丸ごと食べられます。魚の骨はみんなの歯や骨となります。小さな骨は気を付ければ刺さることなく食べられるので、よく噛んでね。	648	
15	木	けんちよう いそかあえ ゆずきちゼリー	○	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいにん こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう かたくりこ さとう あぶら	あぶら あぶら	全国味めぐり給食の第33回は「山口県」です。「岩国ちらし」と「けんちよう」は郷土料理です。「くら」と「ゆずきち」は特産物です。毎回初めて食べる料理や食材に出会えるのが味めぐりの楽しみですね。今回はなんと「くら」の登場です。	716	
16	金	ガパオライス(タイ) フォーのスープ(ベトナム) フルーツのヨーグルトあえ	○	ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン あかパプリカ パセリ こまつな ヨーグルト なまクリーム	★にんにく たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ はくさい ねぎ みかん バイナッブル	こめ むぎ さとう あぶら フォー ごまあぶら	ガパオライスはタイ料理で、バジルで炒めたごはんという意味です。ナンプラーという魚から作られる醤油のような調味料を使っています。	702	
20	火	フォカッチャ(イタリア) てりやきチキン コールスローサラダ(オランダ) ミネストローネ(イタリア) ライチゼリー	○	とりにく ペーコン	しょうが キャベツ コーン きゅうり トマト いんげん	しょうが さとう ★にんにく セロリ たまねぎ ゼリー	パン さとう ドレッシング あぶら	フォカッチャはイタリアのパンです。オリーブオイルを生地に練りこんだり、表面に塗ったりします。岩塩というミネラルが豊富な塩を使って、パンの形は平らでくぼみがあるのが特徴です。	597	
21	水	むぎごはん たいのわふうマリネ カレーきんぴら じゃがいものみそじる	○	たい だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん あさつき にんじん いんげん わかめ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ★じゃがいも	あぶら あぶら ごま	令和2年と3年に続き、今年度も国産の養殖魚の消費拡大と在庫解消を目的に、国から学校給食に無償で魚を提供していただきました。すでにおなじみの「愛媛県産真鯛」です。おいしくいただきますよ。	647	
22	木	ひやしちゅうかう いっしょくようドレッシング しんげんむしパン だいにんとこんにやくのちゅうかいだめ にくだんごスープ	○	ハム きなこ ぶたにく にくだんご	にんじん ぎゅうりゅう いんげん チンゲンサイ	もやし きゅうり だいにん こんにやく たまねぎ しめじ キャベツ	ちゅうかめん さとう ドレッシング あぶら ごまあぶら	今日は給食センターで初めて蒸しパンを手作りします。きな粉味の蒸しパンに上から黒蜜をかけて、信玄餅風にします。蒸しパンだけでは主食として足りないの、冷やし中華風と2つ合わせて主食になります。これからのいろいろな味の蒸しパンに挑戦していきたいと思えます。	575	
26	月	むぎごはん ずぶた(ちゅうごく) かいそうサラダ ちゅうかふうコーンスープ	○	ぶたにく たまご	にんじん ピーマン あさつき	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ コーン	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ドレッシング	今日は野菜たっぷりの酢豚です。給食の酢豚は、豚肉・にんじん・ピーマン・たまねぎ・たけのこ・しいたけの他に、じゃがいもを入れるのが特徴です。ゴロゴロと大きめの具材なので、よく噛んで食べましょう。	599	
27	火	バターロール ますのパンこやき キャベツとウィンナーのソテー こんさいスープ オレンジ	○	ます ウィンナー とりにく	パセリ ピーマン にんじん	コーン キャベツ ごぼう だいにん たまねぎ オレンジ	パン パン マヨネーズ あぶら あぶら	にんじん・ごぼう・大根などの根この野菜を「根菜」といいます。根菜には食物繊維が多く含まれ、腸の働きを助けてくれます。給食では野菜の皮をむいて使用していますが、皮のまま料理に使うとだしがよく出ておいしいですよ。	618	
28	水	ぎゅうごぼうごはん ちくわのカレーあげ だいにんのあまずあえ あおなのみそじる ことうかみかみだいず	○	ぎゅうりゅう ちくわ とうふ みそ だいず	にんじん ごまつな	こめ さとう あぶら だいにん きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま うどん	今日はかみかみ給食です。みなさんは一口につき何回くらい噛んでいますか？よく噛んで食べると、歯やあごの成長に良いだけでなく、記憶力が良くなるなど、全身に良い影響がありますよ。	655	
29	木	ごもくうどん とりてん もやしのゆかりあえ レモンソーダゼリー	○	あぶらあげ とりにく	にんじん こまつな ゆかり	だいにん しいたけ ねぎ しょうが もやし キャベツ	あぶら あぶら ゼリー	うどんのトッピングには、温泉卵やとろろ、いろいろなてんぷらなど、たくさんありますが、みなさんは何が好きですか？今日は鶏のささみをカラッと揚げた、とりてんです。うどんにのせて食べましょう。	566	
30	金	ホイコーローどん(ちゅうごく) きりぼしだいにんのナムル わかめスープ	○	ぶたにく みそ とりにく とうふ	にんじん ピーマン あさつき	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく だいにん きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ホイコーローは豚肉・キャベツ・ピーマンを、テンメンジャンという甘い味噌で炒めた、中国の料理です。今日は井ぶりにして食べましょう。	548	

\* 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 620

## 外国料理に親しもう



普段何気なく食べている給食の中には、たくさんの外国料理があります。  
2学期から献立名の横に国名を入れます。【例】ガパオライス(タイ) 身近な給食を通して、外国料理に親しみながら、外国の文化を考えるきっかけになればと思います。

### 地域によって違う 月見団子 いろいろ



【関東】  
団子は丸で  
中にあんこ



【関西】  
団子は細長くて  
まわりにあんこ



【静岡の一部】  
団子はくぼんでいて  
あんこをのせる

