



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							
3	月	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため キャベツときゅうりのあえもの じゃがいものみそしる	ぶたにく かまぼこ みそ あぶらあげ		たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう ★じゃがいも	あぶら				スポーツの秋ですね。運動をがんばるためには、ご飯をしっかり食べることも大切です。豚肉にはごはんをエネルギーに変えるのに必要な栄養、ビタミンB1がたくさん入っているの、しっかり食べましょう。	536
4	火	チョコクルパン ミートローフ(アメリカ) ブロッコリーとチキンのサラダ かちほしカレースープ にゅうさんきんゼリー	ぶたにく とりにく とりにく ウィンナー	にんじん グリンピース ブロッコリー あかバブリカ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ コーン カリフラワー きゅうり だいこん しめじ	パン パン ドレッシング マカロニ ゼリー	ルウ				明日は中学校の新人戦です。今日はスポーツするために大切なエネルギーがたくさん入る、応援メニューです。スープには勝ち星の願いを込めたカラフルな☆が入っていますよ！	699
5	水	チキンライス キャベツとウィンナーのソテー やさいスープ かき	とりにく ウィンナー かまぼこ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ セロリ だいこん かき	こめ あぶら あぶら ★じゃがいも					爽やかな秋ですね。かきもおいしい時期になりました。「かきが赤くなる」と医師が青くなる」ということわざがあります。かきにはビタミンCがたっぷり入っているの、食べるとかぜなどを予防してくれます。そうするとお医者さんの仕事が無くなってしまいい青さめるとい意味です。	521
6	木	タンメン いかのからあげ かいそうサラダ みかんパエリア	ぶたにく なると いか かいそうミックス ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	★にんにく たまねぎ もやし キャベツ しょうが コーン きゅうり だいこん みかん	ちゅうかめん あぶら あぶら ドレッシング					周りが海に囲まれている日本では、昔からたくさんの種類の海藻がたべられてきました。昔は海藻を食べる国が少なく、日本と韓国くらいだと知られていましたが、今では体に良い食べ物として世界で注目されています。	738
7	金	さつまいもごはん 一しよくごましお さけのねぎみそマヨやき はくさいのしおこんぶあえ おつきみだんごじる くりのムース	さけ みそ こんぶ とりにく		ねぎ はくさい きゅうり ごぼう だいこん えのき	こめ さつまいも ごま マヨネーズ ごま ごまあぶら かぼちゃだんご くりのムース					十三夜給食です。9月の十五夜は「いも名月」と呼ばれるのに対し、十三夜は「豆名月」とか、「栗名月」と呼ばれています。今日は栗のムースがデザートに出ています。	686
11	火	トマトチキンバーガー レタスサラダ 一しよくドレッシング ベジタブルチャウダー(アメリカ) ブルーベリーゼリー	とりにく ウィンナー	トマト ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ レタス きゅうり カリフラワー たまねぎ コーン	パン さとう ドレッシング ホワイトルウ					10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横にすると、目とまゆのように見えることから決まった日です。今日は目に良いとされる食べ物をたくさん使っています。ブロッコリーやにんじんなどの色のこい野菜にはビタミン、ブルーベリーにはアントシアニンがたくさん入っています。	636
12	水	むぎごはん ふたにくとごぼうのあげに きりぼしだいこんのあえもの あおなのみそしる	ふたにく かまぼこ とうふ みそ		ごぼう きりぼしだいこん きゅうり もやし コーン えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま さとう ごまあぶら					今日はカミカミ給食です。給食では毎月カミカミ給食を出して、皆さんによく噛んで食べることを意識してもらいたいと思っています。今日はごぼうや切り干し大根など、かみかみのある食材が使われています。	591
13	木	コッペパン いかのカレーフライ ペンネソテー(イタリア) コンソメスープ オレンジ	いか ぶたにく ベーコン	ピーマン トマト にんじん ほうれんそう	★にんにく たまねぎ だいこん はくさい オレンジ	パン こむぎこ パン ペンネ	あぶら あぶら				いかの足は何本あるか知っていますか？「10本に決まっている」と思いませんか？実は8本です。10本のうち2本は手です。他の足より長く、えさをとるための触腕(しよくわん)といわれるものです。	635
14	金	ちゅうかおこわ はるまき(ちゅうごく) だいこんのびりからあえ はるさめとわかめのスープ	やきぶた はるまき とうふ	にんじん いんげん	しいたけ たけのこ だいこん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ コーン	こめ もちこめ さとう あぶら さとう はるさめ ごま	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま				おこわ(御粥)とは、もち米を蒸したご飯の事を言います。今日は普通のお米ともち米を混ぜています。もちもちとした食感でおいしいですよ。	590
17	月	むぎごはん まつかぜやき キャベツとひじきのカレーいため いものこじる	とりにく ぶたにく みそ ちくわ あぶらあげ みそ	いんげん	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし だいこん こんにやく	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま あぶら					松風焼きは、材料をまぜ、みそなどで味つけし、表面にごまをふって焼いて作ります。表面にごまをふっていないので、「裏がない正直な人になりますように」との願いを込め、お正月に食べるところもあります。	607
18	火	そぼろパン マッシュチキン カラフルソテー かぶとはくさいのスープ	とりにく ウィンナー	パセリ にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン たまねぎ しめじ はくさい かぶ	パン パン マッシュポテト	マヨネーズ あぶら				かぶの旬は春の3～5月、また秋の10～12月の2回あります。かぶは暑すぎず寒すぎない冷涼な気候を好む野菜だからです。春のかぶはやわらかく、秋のかぶは甘みやうまみが増しているのが特徴です。	642
19	水	けいはん さつまいものてんぷら さつまあげとやさいのごまあえ みかんゼリー	とりにく たまご さつまあげ	にんじん いんげん あさつき ごまつな	しいたけ たくあん しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ さとう さとう さとう ゼリー	あぶら ごま				今日は鹿児島県の味めぐり給食です。郷土料理の「鶏飯」は具をのせたごはんをスープをかけて食べます。鹿児島県の学校給食にもよく登場するそうです。さつまいもは鹿児島を代表する食べ物です。くわしくは今日のおたよりを見てくださいね！	665
20	木	はちみつパン しろみぎかなのあまずあん はるさめサラダ トマトとたまごのちゅうかスープ	ホキ とうふ たまご	あかバブリカ ピーマン にんじん わかめ	しょうが たまねぎ もやし きゅうり だいこん しめじ ねぎ	パン かたくりこ さとう さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら				今日は中華メニューです。中華料理には片栗粉でとろみをつけた「あん」の料理がたくさんあります。これは、昔中国の行商人が船で移動するとき、揺れる船の上でも汁がこぼれないようにするために生まれたそうです。	532
21	金	ハヤシライス さつまいも&ポテトサラダ グレープフルーツ	ぶたにく さつまあげ	チーズ にんじん グリンピース トマト	★にんにく しょうが たまねぎ エリンギ コーン きゅうり グレープフルーツ	あぶら ★じゃがいも さつまいも マヨネーズ	ハヤシルウ マヨネーズ				10月27日～11月9日は読書週間です。今年には本に出てくる料理を給食で紹介したいと思います。まずは中学生向けの本「流星の絆」より、ハヤシライスです。さて、隠し味は何が入っていたのでしょうか…答えは本の中に！	703
24	月	わかめごはん かぼちゃコロッケ ほうれんそうのごまあえ おでんじる	わかめ さつまあげ ちくわ エビボール こんぶ	ほうれんそう にんじん	コーン もやし だいこん こんにやく	こめ むぎ コロッケ さとう さとう	あぶら ごま				おでんがおいしい季節になりました。給食のおでんは、具材を少し小さめに切って煮込みます。薄味ですが、味がよくしみ、汁までおいしくいただけます。	633
25	火	ぶたキムдон もやしのいそかあえ だいこんのみそしる りんご	ぶたにく のり あぶらあげ みそ	にんじん にら にんじん	★にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし きゅうり ねぎ だいこん りんご	さとう さとう さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら				りんごがおいしい季節になってきましたね。りんごの食べごころは、皮の色で見分けることができます。皮が赤く、おしりのくぼみの部分が緑より黄色のものの方が熟している証拠です。	571
26	水	きなこあげパン ビーフンいため(ちゅうごく) にくだんごスープ プレーンヨーグルト	きなこ ぶたにく にくだんご	にんじん ビーマン チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん もやし はくさい	パン さとう ビーフン さとう	あぶら あぶら ごまあぶら				ビーフンは、お米から作られた麺「ライスヌードル」のひとつです。あえものや炒めものなどに、スープに入れたりもします。ビーフン以外にも、ほうとうのように太いものやきめんの様に平たいもの、シート状のものなどいろいろなライスヌードルがあります。	612
27	木	おうごんうどん だいたずとさつまいものあげに ブロッコリーのおかかあえ ぶどうゼリー	とりにく たまご だいたず かつおぶし	わかめ にぼし ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい しょうが ねぎ カリフラワー	うどん かたくりこ ★さつまいも かたくりこ さとう さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら				図書給食2回目は小学生向けの絵本「料理しなしよ」から黄金うどんが登場します。「しなしよ」とは、いろいろなことを教えてくれる本のこと。料理なんてできないと思っている人にも「これならできそう！」と思えるものがきっと出てくると思いますよ。	574
28	金	むぎごはん さばのこうみやき さといもだいこんのそぼろに とうにゅうじる	さば とりにく とうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん いんげん ごまつな	しょうが にんにく ねぎ だいこん こんにやく ごぼう しめじ はくさい	こめ むぎ さとう さといも さとう かたくりこ	あぶら				今日の煮物には里芋が入っています。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さといも」とよばれるようになりました。	611
31	月	ナン(インド) パンキンキーマカレー カラフルコールスローサラダ アンニン&ブルーベリー	ぶたにく とりにく	かぼちゃ ビーマン トマト にんじん	★にんにく しょうが たまねぎ キャベツ むらさきキャベツ コーン きゅうり ブルーベリー みかん	ナン さとう ドレッシング	あぶら				ハロウィンのもとも、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すヨーロッパのお祭りです。かぼちゃでつくランタン、「ジャック・オー・ランタン」は有名ですね。今日はハロウィンにちなんで、かぼちゃ入りのキーマカレーです。	644

* 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 621

* 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。

目の健康にビタミンAを!

10月10日は目の愛護デーです。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると暗いところで目が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力低下を引き起こす恐れがあります。目の健康のために、意識してとりたい栄養素の一つです。



読書の秋です。給食では10月と11月に本に出てくる料理をいくつか紹介したいと思います。お楽しみに!



