



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	水	むぎごはん のりふりかけ レバーのケチャップソース だいこんとうろふのいために はくさいのみそしる デコボン	レバー あぶらあげ とうふ みそ	のり		しょうが だいこん こんにやく しめじ はくさい ねぎ デコボン	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら あぶら				レバーには鉄分という栄養素が多く含まれていて、鉄は血液の材料です。血液は全身をめぐっているため、成長期で体が大きくなるこの時期は、特に必要な栄養です。レバーはしょうがでしっかりと下味をつけ、よく揚げることで匂いも気にならず、おいしくいただけますよ。	585
2	木	にくうどん 中3合格祈願給食 きつねもち れんこんのあえもの チョコレート	ぶたにく みそ あぶらあげ ハム	かんてん にんじん	あさつき たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり	うどん さとう もち チョコレート	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング				明日は高校の後期試験なので、今日は応援メニューです。「うどんのようにすると通過」「お餅のように粘り強く」「れんこんを食べて見通し良く」「チョコを食べてきつと勝負」頑張れ受験生！	621	
3	金	ちらしずし ひなまつり給食 さわらのさいきょうやき なのはなあえ かざりかまぼこのすましる ひなあられ	ちくわ たまご さわら みそ とうふ かまぼこ	にんじん なのはな わかめ	しいたけ れんこん えだまめ はくさい もやし コーン たまねぎ	こめ さとう さとう さとう	あぶら ごま				ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈って、お祝いする日です。ちらし寿司や飾りかまぼこの澄まし汁、雛あられなど彩の良い料理と、春を告げる旬の食材「さわら」や「菜の花」を使用した献立です。	569	
6	月	ピビンバ(かんこく) はるさめとわかめのスープ ライチゼリー&みかん	ぶたにく たまご みそ とうふ		にんにく ほうれんそう もやし あさつき	こめ むぎ さとう さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま ライチゼリー ナタデココ				給食で一番人気のピビンバです。肉やごはん、野菜の赤・黄・緑の仲間の食品がバランスよく入った料理です。ピビンバだと、不思議とお野菜がもりもり食べられますね。今日は、リクエストの多い「特製みそだれ」がついています。お好みでかけてください。	651	
7	火	きなこあげパン やさしいごまいため すいとんじる プレーンヨーグルト	きなこ ハム とりにく みそ		にんにく たまねぎ キャベツ もやし だいこん ねぎ	パン さとう あぶら おつけだんご	あぶら ごまあぶら ごま				きな粉揚げパンは、みなさんのお父さんやお母さんの子どもの頃から人気の給食メニューです。お家でも作ることができます。作り方はロールパンを190℃の高温の油で揚げて、きな粉と砂糖を同量合わせた粉をまぶします。	618	
8	水	おせきはん 中学校卒業 ごましお お祝いメニュー まつかぜやき キャベツのおかかあえ こうはくはんべんのすましる	とりにく ぶたにく みそ かつおぶし はんぺん		たまねぎ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ もちごめ あまなつとう ごま ごま ドレッシング					今日は中学三年生の卒業お祝い給食です。日本では、おめでたい行事を紅白でお祝いする風習があります。お赤飯はほんのリビピンクで卒業の春にふさわしい色合いですね。澄まし汁には紅白のかわいいはんぺんが入っています。小学生のみなさんも、今日は一緒に祝いましょう。中学三年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。	610	
9	木	ミートパンネ(イタリア) コーンチーズマフィン(アメリカ) ツナとだいこんのサラダ ポトフ(フランス)	ぶたにく たまご ツナ ウィンナー	にんじん トマト ぎゅうにゅう チーズ ブロッコリー	たまねぎ セロリ だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ	パンネ さとう ホットケーキMIX ドレッシング	あぶら あぶら				今日は手作りのマフィンが登場します。マフィンにはパン型のイングリッシュマフィンと、カップ型のアメリカンマフィンがあります。今日はカップ型です。	615	
10	金	むぎごはん さばのみそに カレーきんぴら にらたまじる いよかん	さば みそ さつまあげ とうふ たまご		しょうが ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ いよかん	こめ むぎ さとう さとう かたくりこ	あぶら				いよかんは、1~3月が旬の季節です。みかんとオレンジが偶然合わさってきた果物で、昔の伊予の国(現在の愛媛県)にちなんで「いよかん」と名付けられました。	623	
13	月	かしわめし 全国味めぐり ちくわのごまあげ 給食(福岡県) だいこんのあちやづけ みずなのみそしる いちごゼリー	とりにく ちくわ とうふ みそ	にんじん あさつき にんじん わかめ	ごぼう しいたけ だいこん きゅうり きくらげ たまねぎ みずな	こめ さとう かたくりこ こめこでんからごま いちごゼリー	あぶら ごまあぶら				全国味めぐり給食第39回目は、「福岡県」です。福岡県は九州最大の都市で、学問の神様といわれる「菅原道真(すがわらのみちざね)」が祀られている「太宰府天満宮(だざいふてんまんぐう)」が有名です。食文化については、教室のおたよりを見てね。	633	
14	火	こどもパン てりやきチキン グリーンサラダ ミネストローネ(イタリア) きよみオレンジ	とりにく ベーコン だいた きよみオレンジ		しょうが キャベツ きゅうり にんにく セロリ たまねぎ きよみオレンジ	さとう ドレッシング あぶら					ブロッコリーやトマト、いんげんなどの色の濃い野菜の事を、緑黄色野菜と言います。緑黄色野菜は、鼻やのどの粘膜を保護して、風邪のウイルスなどの侵入を防いでくれるので、積極的に食べましょう。	606	
15	水	ホイコーローどん(ちゅうごく) はるさめサラダ わかめスープ	ぶたにく みそ にんじん とうふ	かんてん にんじん わかめ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら				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。野菜をおいしくたくさん食べられるメニューですね。	548	
16	木	もちむぎごはん まごわやさしい給食 あじのこうみやき じゃがいもとひじきのにもの とうにゅうじる ひとくちぶどうゼリー	あじ さつまあげ あつあげ みそ とうにゅう		しょうが にんにく ねぎ にんじん いんげん ごまつな ★しいたけ はくさい	こめ もちむぎ さとう じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま				今日は「まごわやさしい」給食です。「ま」は豆ですが、今日はどこに入っているでしょうか？厚揚げやみそ、豆乳に変身して入っていました。このように、大豆はいろいろな食べ物に変身して、毎日のように食べられています。	594	
17	金	ソフトフランスパン(フランス) ブルーベリージャム かみかみ イカフライ 給食 コールスローサラダ(オランダ) こんさいスープ	イカ ウィンナー		キャベツ きゅうり コーン にんじん ブロッコリー	パン ブルーベリージャム こむぎこ パンこ ドレッシング	あぶら				人間の一生で大切なことのひとつに、「年をとっても自分の歯で食事をとれる事」があります。学校給食では毎月「カミカミ給食」を取り入れて、よく噛む事で歯の健康を考えていきます。	581	
20	月	さけわかめごはん 小学校卒業 とりのからあげ お祝いメニュー カラフルサラダ いわいなるとのすましる おいおいケーキ	さけ とりにく とうふ なると	わかめ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく カリフラワー きゅうり きパプリカ だいこん	こめ むぎ かたくりこ ドレッシング ケーキ	あぶら				明日は小学校の卒業式です。6年生のみなさん、入学した頃(に)比べ、食べる量も体もそして心も、とって大きくなったことでしょう。そんなみなさんのことを思い、今日も心を込めて作ります。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。	732	
23	木	キーマカレー キャベツとウィンナーのソテー レモンゼリー&フルーツ	ぶたにく とり ウィンナー	チーズ いんげん	にんにく しょうが たまねぎ コーン もやし キャベツ みかん パインアップル	こめ むぎ さとう レモンゼリー	あぶら カレールウ あぶら				今年度最後の給食です。給食センターでは1年間に204回の給食をお届けしました。どの学校もたくさん食べてくれて、とてもうれしかったです。1年間ありがとうございました！	751	

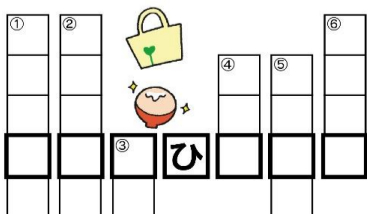
* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。 平均 622

* 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。

ご卒業おめでとうございます！

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



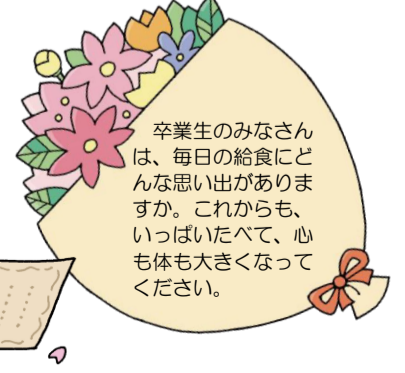
- ① 学校で授業をする部屋。
- ② レストランなどの店で食事をする。
- ③ いかがいかに包まれている木の皮。
- ④ 血などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしぼった飲み物。



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。



①-⑥の答え: ① 教室 ② カフェ ③ 皮 ④ 布 ⑤ ペニニ ⑥ ジュース



卒業生のみなさんは、毎日の給食にどんな思い出がありますか。これからも、いっぱい食べて、心も体も大きくなってください。