



献立予定表



令和4年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校



日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		食べ物ひとくちメモ	熱量基準 (Kcal) 830
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂		
8	金	カレーライス キャベツとピーマンのソテー みかんのヨーグルト和え	ぶたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも ゼリー(みかん・はちみつゼリー)	あぶら ルウ あぶら	今日から中学校も給食が始まります。新年度で緊張もあると思いますが、しっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。給食センターでは、おいしい給食ができるよう心を込めて作っています。味わって食べてくれると嬉しいです。	907
11	月	五目チャーハン しゅうまい もやしときゅうりのナムル チンゲンサイの中華スープ	やきぶた ぶたにく しゅうまい		にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ コーン だいこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	チンゲンサイはもとも中国で作られた野菜です。はくさいの仲間です。シャキシャキとした食感が特徴です。最近では、長さ15cmほどの「ミニチンゲンサイ」というものもあるそうですよ。	720
12	火	ミルクパン きのこのペンネソテー 鶏ささみサラダ 春野菜のポタージュ 清見オレンジ		ベーコン とりにく	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ にんにく だいこん きゅうり コーン たまねぎ	パン ペンネ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	今日のポタージュは、春に美味しいたまねぎ・じゃがいも・グリーンピースを使っています。たまねぎやじゃがいもは、春にとれたものを「新たまねぎ」「新じゃがいも」といいます。収穫してまもないものは水分が多いため、とてもみずみずしいです。緑色はグリーンピースの色です。苦手な人も多いと思いますが、おいしいので食べてみてくださいね。	861
13	水	お赤飯 一食用ごま塩 きすの彩り揚げ アスパラと春キャベツの炒め物 てまりふのすまし汁 お祝いさくらジュレ	お赤飯 きす ぶたにく とうふ	入学・進級 お祝い給食 なまクリーム	アスパラガス にんじん	たけのこ キャベツ もやし だいこん えのきたけ	こめ もちこめ あまなつとう あられ てんぷらこ かたくりこ ふ ゼリー	ごま あぶら あぶら ごまあぶら	小学校1年生も含め、全校の給食がスタートしました。今日は入学・進級のお祝い給食です。「赤飯」はお祝い行事があるときによく登場します。昔から、赤飯の赤色には「悪いことを追いはらう力がある」とされてきました。すこやかな成長や将来の幸せなどの願いが込められています。ほかに、カラフルなあられや手まりふを使って、色鮮やかなメニューになっています。	774
14	木	麦ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁	とりにく だいたい さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん いんげん ごまつな	ごぼう こんにゃく かぶ たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	かぶの旬(おいしく食べられる時期)は、春と秋の2回あります。春のかぶはやわらかいのが特徴です。サラダや漬物、煮物など、いろいろな料理で活躍します。今日はみそ汁に入っています。大きめに切るので、すくみつけられるかな？	754
15	金	そぼろパン ラザニア レタスサラダ 一食用ドレッシング 根菜スープ	ぶたにく とりにく ウィンナー	チーズ なまクリーム	パセリ にんじん いんげん	たまねぎ マッシュルーム にんにく レタス きゅうり カリフラワー ごぼう だいこん	パン ワンタン さとう あぶら ルウ ドレッシング	ラザニアとは、平たい板状の pasta、それを使った料理のことをいいます。ミートソースとラザニアの pasta を交互に重ねて作ります。今日は、pasta のかわりにワンタンを使っています。給食センターになって初めて作るメニューです。ぜひ感想を聞かせてください。	827	
18	月	中華丼 コチュジャン和え もずくのスープ	ぶたにく うずらのたまご なんと とうふ		にんじん チンゲンサイ もずく	たまねぎ はくさい しょうが にんにく だいこん きゅうり えのきたけ コーン ねぎ	かたくりこ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	コチュジャンは、朝鮮半島が発祥の調味料で、もち米こうじと唐辛子などを発酵させてつくり出されます。日本では、「唐辛子みそ」と呼ばれたりします。朝鮮半島では、料理の味付けにしたり、そのままご飯に混ぜたり野菜につけて食べたり、普段の食事に欠かせない調味料だそうです。	756
19	火	五目うどん 野菜かき揚げ 糸かまとキャベツの和え物 豆乳プリン ミニこどもパン	とりにく あぶらあげ かまぼこ	地産地消給食 かんてん	にんじん ごまつな	だいこん ワインきのこ ねぎ かきあげ キャベツ きゅうり もやし	うどん プリン パン	あぶら ドレッシング	給食では、皆さんにいろいろな食べ物を知ってもらうため、まだ食べたことのない食材や料理がでることもあります。「ワインきのこ」もそのひとつで、給食以外では食べたことがない人のほうが多いのではないのでしょうか。山梨市の八幡地区で栽培されているだけで、昨年も給食に何回か登場しています。今日はうどんに入っています。	856
20	水	チキンライス セルフオムライス(たまご) 一食用ケチャップ 花野菜のソテー マカロニスープ	とりにく たまご ウィンナー		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 ほうれんそう	たまねぎ カリフラワー きパプリカ セロリ キャベツ	こめ むぎ マカロニ	あぶら あぶら	今日はセルフオムライスです。チキンライスの上に薄焼き卵をのせて食べます。オムライスを作るのは、席についてからです。配膳のときにはまだ別々のお皿に盛り付けます。詳しくは盛り付け表を確認してくださいね。	787
21	木	麦ごはん さんが焼き風 菜の花とれんこんのマヨごま和え はばのりのすまし汁	ぶたにく とりにく あじ みそ とりにく	全国味めぐり 給食(千葉県)	しそ なののはな にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが れんこん コーン もやし だいこん えのきたけ はくさい	かたくりこ さとう	マヨネーズ ごま	全国味めぐり給食、今日は「千葉県」です。千葉県の郷土料理である「さんが焼き」を給食で再現してみました。ほかに特産品である「菜の花」を取り入れています。詳しくはおたよりをチェックしてね！	735
22	金	たけのこごはん いかのごま天ぷら 白菜の煮びたし みそかきたま汁 かみかみぶどうグミ	ぶたにく いか あぶらあげ たまご みそ	かみかみ給食	にんじん ごまつな	たけのこ しいたけ えだまめ はくさい もやし えのきたけ	こめ さとう てんぷらこ かたくりこ じゃがいも グミ	あぶら あぶら ごま	今月のかみかみ給食は、春の旬のたけのこを使ったまごごはんです。たけのこには、おなかのなかをきれいにする「食物せんい」がたくさん入っています。よくかむことも、おなかの調子をよくすることにつながります。たけのこのほかに、かみかみグミのある食材を使っているので、よくかんで味わって食べましょう。	820
25	月	肉丼 もやしの磯香和え 豆乳汁	ぶたにく なんと のり あつあげ とうにゅう みそ		きぬさや にんじん ごまつな	たまねぎ しらたき しょうが にんにく もやし きゅうり しめじ はくさい	さとう さとう	あぶら ごまあぶら	今日はお肉をたっぷり使った「肉丼」です。豚肉には、筋肉などの体を作る栄養がたくさん入っています。それだけでなく、疲れをとってくれるはたらきもあります。新年度が始まって約2週間、そろそろ疲れがたまると感じます。しっかり食べて、体調をととのえましょう！	781
26	火	はちみつパン チキンのチーズ焼き アスパラグリーンサラダ ミネストローネ みしょうかん	とりにく ベーコン だいたい	チーズ トマト いんげん	パセリ キャベツ きゅうり えだまめ セロリ たまねぎ にんにく みしょうかん	しょうが にんにく マカロニ	パン ドレッシング あぶら	クイズ:今日の給食で使っている野菜で、先のほうが松ぼっくりに似ている緑色の野菜は何でしょう?・・・正解は、「アスパラガス」です! サラダに入っていますよ。ちなみに、よくみかけるのは緑色ですが、ほかに白や紫のものなどもあります。	845	
27	水	麦ごはん さわらの香味焼き 肉じゃが キャベツとわかめのみそ汁	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	まごわやさしい給食	ねぎ しょうが にんにく にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう	ごま あぶら	さわらは漢字で「魚」へんに「春」と書きます。漢字の通り、春に美味しい魚です。くさみが少ないので、魚が苦手な人でも食べやすいです。今日は、ねぎやしょうがにんにくを使って、食欲のそそる味付けにしました。	802
28	木	タンメン 春巻き 野菜の中華和え いちごヨーグルト ミニ黒パン	ぶたにく なんと はるまき ハム		にんじん チンゲンサイ ヨーグルト	たまねぎ もやし キャベツ にんにく だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう パン	あぶら あぶら ごまあぶら	タンメンは野菜やお肉がたくさん入った塩味のラーメンです。スープは食材のうま味がでておいしいです。ただ、スープは塩分が多いので飲み切らないようにしましょう。	924

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。

* 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 810



成長期に必要な栄養を取り入れた、子どもたちの楽しみになるようなおいしい給食を提供できるよう努めます。
1年間よろしくお願いたします。

～学校給食を「生きた教材」として献立を考えています～

- 【まごわ(は)やさしい給食】・・・健康的な食生活に取り入れたい食材が入った給食です。
ま(豆)、ご(ごま)、わ(わかめ 海藻)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ)、い(芋)。
- 【かみかみ給食】・・・かみかみグミのある食材や料理を取り入れた給食です。
- 【全国味巡り給食】・・・毎月日本各地の郷土料理や名物料理、特産物を取り入れた給食です。

そのほか、地産地消の食材を使ったメニューや和食を取り入れ、給食を通して食文化の継承につながるよう努めていきます。

