



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 (Kcal) 基準 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・種 いも・砂糖	6群 油脂			
2	月	ハンバーグカレー レタスサラダ 一食用ドレッシング 子どもの日ゼリー	ふたにく	ふたにく	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ はくさいいも コーン	じゃがいも	あぶら ルウ	5月5日はこどもの日です。今日はみなさんが大好きなカレーにかわいいハンバーグをトッピングして食べます。デザートは春が旬の「ひゅうがなつ」という柑橘類のゼリーです。ゴールデンウィークの後半も楽しんでくださいね。	920	
6	金	わかめごはん どりのから揚げ 白菜のごま和え 大根のみそ汁	とりにく	わかめ		しょうが にんにく はくさいいも やし さとう	かたくりこ さとう	あぶら ごま	みなさん、ごはん茶わんは皮、汁わんは皮、食器は正しく洗ってすすいで、食べるときは、手で食器を握って食べましょう。自然に背筋も伸び、食べる姿勢が良くなりますよ。	840	
9	月	麦ごはん さげのコーンマヨネーズ焼き 切干大根のカレー炒め 豆腐とねぎのみそ汁 ミニりんごゼリー	さげ		ハセリ	コーン	さとう	あぶら	給食では1週間1回2回、魚が登場します。今日はお家でもよく食べる魚です。マヨネーズやコーンなどみなさんが大好きな材料で美味しくいただきました。給食ではお魚をおいしく食べてもらえるように、色々な工夫をしています。	833	
10	火	スパゲティミートソース コールスローサラダ 根菜スープ ミニミルクパン	ふたにく		トマト ビーマン	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	さとう	あぶら ドレッシング	春キャベツは他の時期のキャベツに比べてやわらかく、巻の巻き方もふんわりしているのが特徴です。今日は生でコールスローサラダにしました。春を味わいましょう。	831	
11	水	きんぴらごはん チキンナゲット 大豆とまわかめのお和え物 キャベツのみそ汁	ふたにく		にんじん いんげん	ごぼう ししいけ	こめ さとう	あぶら	今日はかみかみ給食です。ごぼうやまわかめがどちらも繊維が豊富で腸を動かす効果のある食品です。よく噛むと口の中はたくさん唾液が出てきて、むし歯菌の力を弱めてくれます。歯と口の健康のために、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。	756	
12	木	麦ごはん あじのねぎみそ焼き ひじきとじゃがいもの煮物 青菜のすまし汁 あまなつ	あじ みそ	ひじき	にんじん いんげん	しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま あぶら	みなさん、春は正しく待っていますか？魚を食べるとき、着て上手に身を割くことができますか？じゃがいもは皮を剥いて刻いている人はいせんか？はしの正しい持ち方や使い方を確認しましょう！	730	
13	金	きなご揚げパン ツナとやさいの和え物 すいとん汁 プレーンヨーグルト	きなご		ブロッコリー あかバブリカ にんじん こまつな	カリフラワー きバブリカ きゅうり	パン さとう	あぶら ドレッシング	きなごあげひは、給食人気ナンバー1です。小学校1年生のみなさん、初めて食べるお友達もいるのかな？お皿の上で、きな粉をこぼさないように上手に食べてね。	737	
16	月	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め もやしゆかり和え わかたけ汁	ふたにく			しょうが たまねぎ もやし キャベツ	さとう	あぶら	たけのこは竹の赤ちゃんです。竹は成長が早く、一日に10センチ以上も伸びます。冬の間は土の中でじっとして、春になると一気に成長する。まさに春の恵みです。たけのことわかめは相性が良く、よく一緒に煮た汁の具にしたりします。	702	
17	火	チーズパン ますのパン粉焼き グリーンサラダ ミネストローネ	ます		ハセリ ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ	パン	マヨネーズ ドレッシング	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・えだまめなど、さわやかなグリーン野菜のサラダです。ビタミンや食物繊維も豊富ですよ。	809	
18	水	マーボー豆腐丼 切干大根の中華和え ナタデココゼリー(ライチ・ぶどう)	ふたにく	とうふ みそ	グリーンピース にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	豆腐は大豆から作られます。大豆の栄養が吸収されやすく、またそのまま食べられるため、家庭の冷蔵庫にもよく置いてあるお手軽な健康食品です。今日は麻婆豆腐で豆腐をたっぷり食べましょう。	822	
19	木	こどもパン タンドリチキン 花野菜のソテー ラビオリスープ グレープフルーツ	とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく コーン カリフラワー		あぶら	ラビオリは、イタリアの郷土料理です。薄くのぼたばたの中に、野菜やお肉が入っていて、薄い餃子のようです。たくさん野菜と一緒に煮込んで、栄養満点のスープを食べましょう。	797	
20	金	高菜ごはん たまごの天ぷら れんこんのお和え物 タイビーエン ばんかんゼリー	たまご		ちりめんほし	たかなづけ	こめ	ごま ごまあぶら	全国味めぐり給食、第30回です。日本列島は東西に長く位置し、47都道府県には四季折々のおいしい食文化や、地域に語り継がれる郷土料理がたくさんあります。食を通して、日本の良さを知ってほしいです。	847	
23	月	麦ごはん さばのみそ煮 野菜のごま炒め 高野豆腐のすまし汁	さば みそ			しょうが ねぎ	さとう	ごま	みなさんはごはんとおかずを交互に食べていますか？ご飯を中心に、おかずをかわる食べるように、バランスよく食べ進めることができますよ。	785	
24	火	コッパパン チリコンカン ポテトサラダ 千切り野菜のスープ オレンジ	ふたにく	だいず ミックスビーンズ	トマト	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー コーン きゅうり	じゃがいも	あぶら マヨネーズ	チリコンカンは、豆とお肉を唐辛子と一緒に煮込んだ、アメリカ・テキサス州生まれの料理です。給食では唐辛子控えめにし、玉ねぎやカリフラワーなどたくさんの野菜も入っています。よく噛んで食べましょう。	821	
25	水	やこめごはん ちくわのまっちゃん揚げ ほうれんそうのおかか和え じゃがいものみそ汁	だいず あぶらあげ		にんじん いんげん	しいたけ	こめ さとう	あぶら	「やこめ」は山梨県の郷土料理で、お田植えの時期に、豊作を祈って焼いた大豆と塩を入れて炊いたご飯です。給食では野菜などを入れてアレンジしています。また、新茶の季節なので天ぷらの衣に抹茶を入れてみました。	751	
26	木	塩焼きそば 大根のナムル 肉団子のスープ ミニ黒パン	ふたにく		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	やきそばめん	あぶら	小中学生のみなさんは、1日に約300gの野菜を食べると良いといわれています。今日は1食で半分以上の野菜がとれる献立になっています。	704	
27	金	キーマカレー アスパラガスのソテー いちごゼリー&ヨーグルト	ふたにく	とりにく	チーズ	にんじん ビーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン もやし	こめ もぎ さとう	あぶら ルウ	今日は旬のアスパラガスのソテーです。アスパラギン酸という成分が入っているのが名前の由来です。アスパラギン酸は体の疲れを取ってくれるので、しっかり食べれば元気になりますよ。	971
30	月	麦ごはん かつおフライ 豚肉と大根の煮物 小松菜とふのみそ汁	かつお				こめ もぎ パン	あぶら	かつおは春が旬の魚です。かつおは回遊魚といって、常に泳ぎ続ける魚です。泳ぎながら水の中の酸素を体に取り込んで取り入れるため、かつおの身には酸素が豊富にあり、牛肉の1.4倍ほど酸素を多く含みます。	749	
31	火	米粉食パン チョコ大豆クリーム マーメレードチキン マカロニサラダ かぶのスープ	とりにく			にんにく	オレングジャマレード	パン	チョコだいずクリーム	新玉ねぎがおいしい季節ですね。一年中食べている普通の玉ねぎは、収穫した後一か月ほど乾燥させますが、新玉ねぎは乾燥させずに食べます。やわらかく甘みのある味は、今しか味わえない旬のおいしさですね。	956

* 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 808

* 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。



今年度から新たに、山梨市産の食材を使用する予定がある場合、食材名のあたりに「★」を付けました。山梨市では、山梨県産はもちろん、山梨市産の食材も積極的に取り入れていきます。



学校や家庭菜園では、春は色々な野菜の苗を植え始めていますね。収穫の時を楽しみに、大事に育てましょう！