



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・麺 いも・砂糖	6群 油脂				
1	金	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいもとひじきの煮物 オクラのみそ汁 富士山山開き	ちくわ さつまあげ とうふ、あぶらあげ みそ	あおのり ひじき	ゆかり にんじん いんげん オクラ		たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ てんぷらこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	今日は「富士山山開き」の日です。海の幸であるひじきと、山の幸であるじゃがいもを食べて、富士登山の無事と安全を祈るという言い伝えがあります。この言い伝えは江戸時代から続くもので、ひじきとじゃがいもの煮物をお供えする習慣は今でも根付いています。	781	
4	月	麦ごはん 豚キムチ炒め 冷やし中華風サラダ 中華風コンソメスープ	ぶたにく とうふ たまご		にら にんじん あさつき	キムチ キャベツ しょうが きゅうり もやし たまねぎ コーン		さとう ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	～冷やし中華、始めました～という看板や張り紙を街中でみかける季節になりましたね。給食にも冷やし中華の登場です。今日は量を少なめにしたので、サラダ感覚で食べてね。	770	
5	火	ソフトフランスパン いちごジャム かみかみ給食 マッシュチキン れんこんとツナのサラダ マカロニスープ オレンジ	とりこ ツナ		パセリ ブロッコリー にんじん ほうれんそう		れんこん きゅうり コーン セロリ キャベツ オレンジ	パン ジャム マッシュポテト パンこ マヨネーズ ドレッシング マカロニ		「ひみこの歯がよいぜ」という言葉を聞いたことがありますか？これは、噛むことのメリットを表した言葉です。 ひ：肥満防止、み：味覚の発達(味がよくわかる)、こ：ことばの発達、の：脳の発達、は：歯の病気の予防、が：がんの予防、い：胃や腸のはたらきを良くする、ぜ：全力投球 いつもより多く噛むことを意識してみましょう。	833	
6	水	麦ごはん 鮭の照り焼き 切干大根のピリ辛炒め 冬瓜のみそ汁	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ		にら にんじん	しょうが きりぼしだいこん もやし にんにく とうがん		こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	「とうがん」は漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。日のあたらないところに置いておけば冬まで保存できるので、この名前になりました。	721	
7	木	ジャンバラヤ 七夕給食 星のポテトフライ お星さま入りカラフルサラダ 天の川スープ 七夕ゼリー	ぶたにく ウインナー かまぼこ		にんじん ピーマン チーズ ブロッコリー あかパプリカ オクラ	たまねぎ にんにく カリフラワー きゅうり だいこん えのきたけ キャベツ		こめ さとう ポテトフライ ドレッシング ゼリー(ソーダ)	あぶら あぶら	今日は「七夕給食」です。七夕では、願い事をかいた短冊を笹に飾ります。みなさんも短冊に願い事をしましたか？今日は、メニューのいろいろなところに★をちりばめました。いくつ入っていたかな？探しながら楽しく食べてね。	833	
8	金	中華丼 わかめスープ フルーツ杏仁	ぶたにく なんと とうふ		にんじん チンゲンサイ わかめ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん ねぎ みかん おうとう		こめ むぎ かたくりこ さとう あんにんどうふ	あぶら ごま	杏仁豆腐の「杏仁」は、アズノ科の種の中にある「仁(さね)」という部分のことです。せきやぜんそくなど、のどの不調に良いとされていることから、漢方薬としても使われるそうです。ちなみに、今日のフルーツ杏仁には黄桃が入っているので、いつもと一味違うかもしれません。	791	
11	月	麦ごはん 千草焼き 豚肉と大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	とりこ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん にんじん いんげん かぼちゃ	たまねぎ しいたけ だいこん こんにゃく しめじ キャベツ		こめ むぎ さとう さとう	あぶら	かぼちゃは夏の野菜です。とれたてのかぼちゃは水分が多く、甘みもあっさりとしているのが特徴です。また、かぼちゃは冬までとっておくことができます。そうすると、熟された甘みが強くなります。季節によって味が変わるので、夏のかぼちゃをよく味わって食べましょう。	732	
12	火	カレー焼きそば 糸寒天の和え物 水餃子スープ 冷凍みかん	ぶたにく ハム ずいぎょうざ なんと		ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン だいこん		ちゅうかめん ドレッシング ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	食欲が落ちやすい夏。そんなときに良いのがスパイスです。食欲を高めてくれたり、汗をかきやすくて体温を下げてくれたり、胃や腸の働きを活発にしてくれるからです。今日は焼きそばをカレー味にしました。デザートは冷たいみかんでさっぱりと、夏にぴったりのメニューです。	635	
13	水	そぼろ丼 キャベツの塩昆布和え 青菜の澄まし汁 ひとくちぶどうゼリー	とりこ ぶたにく たまご とうふ		グリーンピース こんぶ にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ		こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	あぶら	久しぶりに「そぼろ丼」の登場です。6月の親子丼に続き、お肉とお卵を使ったどんぶりです。食材は同じでも、お肉や卵の形、使っている野菜の種類が違うので、見た目や味も雰囲気かわります。ぼろぼろするので上手にすくって食べてください。	836	
14	木	かやくごはん 味めぐり給食(大阪府) お好み焼き かつおぶし・あおのり わかめときゅうりの酢の物 船場汁	とりこ あぶらあげ ぶたにく かつおぶし さば		にんじん いんげん あおのり わかめ にんじん	こんにゃく しいたけ キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ		こめ さとう おこのみやき さとう	あぶら	第32回の味めぐり給食は「大阪府」です。大阪の食べ物といえば、お好み焼きやたこ焼きのイメージが強いと思いますが、ほかに郷土料理がいくつかあります。詳しくはおたよりをチェックしてね！	737	
15	金	バターロール 白身魚のサルサ風マリネ かぼちゃサラダ 野菜コンソメスープ アセロラゼリー	ホキ ウインナー		トマト ピーマン かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり とうがん キャベツ		パン さとう かたくりこ マヨネーズ ゼリー	あぶら	「サルサ」とはスペイン語で「ソース」を意味しています。サルサというと、トマトや唐辛子を使った赤いソースが一般的です。今日は酢のきいたさっぱりマリネに、トマトやピーマン、ちよびり唐辛子を入れてサルサ風にアレンジしました。	891	
19	火	丸パンスライス バジルチキン サラダスバゲティ 卵とトマトのスープ	とりこ たまご ベーコン		バジル ブロッコリー にんじん トマト きぬさや		パン コーン スバゲティ さとう		ドレッシング	バジルはさわやかな香りのするハーブの仲間です。パスタやピザ、サラダなどの料理に使うことが多いです。今日は、バジルのソースを使ってチキンの味付けをしました。香りを楽しみながら食べてね。	825	
20	水	わかめごはん まごわやさしい給食 鰯の塩焼き 野菜のごま炒め 根菜のみそ汁	あじ ハム あぶらあげ みそ	わかめ		しめじ もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ		こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	あぶら ごまあぶら	「まごわやさしい給食」です。「まごわやさしい」がどの食材を意味しているか、覚えているでしょうか？お友達や先生と一緒に確認してみましょう。	707	
21	木	ジャージャー麺 きゅうりと大根の中華和え パイン&マスカットゼリー ミニこどもパン	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり パイン ナタデココ		ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ゼリー パン	あぶら ごま ごまあぶら	ジャージャー麺は、給食の人気メニューのひとつです。肉みそには玉ねぎやにんじん、ねぎなどの野菜や、しいたけも入っています。小さく切って混ぜているので、野菜やきのこが苦手でもおいしく食べることができます。	902		
22	金	夏野菜カレー コールスローサラダ かき氷アイス	ぶたにく スキムミルク チーズ		にんじん トマト かぼちゃ いんげん にんじん	たまねぎ ★ズッキーニ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり		こめ むぎ あぶら ルウ ドレッシング アイス(ソーダ)	あぶら ルウ	夏休み前最後の給食です。今日はなんとアイスがです。給食センターになってから初めてです。夏野菜たっぷりのカレーをしっかりと食べてから、アイスで涼しくなります。夏休み中も、ごはんをしっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう！	855	
											平均	790

* 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。

夏野菜クイズ

問1. 切ると、星の形★をしている野菜は？

問2. 漢字で「胡瓜」や「黄瓜」と書きます。この野菜は？

問3. 夏の行事である「お盆」では、ご先祖さまを送るために、**むらさき色の野菜**を使って「牛」を作ります。この野菜はなに？

夏野菜はみずみずしくて
栄養たっぷり。体の熱をとってくれる
はたらきがあるので、夏バテ予防に
ピッタリです！

山梨市学校給食運営協議会