



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	水	麦ごはん のりふりかけ レバーのケチャップソース 大根と豆腐の炒め煮 白菜のみそ汁	レバー			しょうが	かたくりこ さとう	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。	759	
2	木	中3合格 祈願給食 ちからうどん きびなごのかり揚げ れんこんの和え物 チョコレート	うどんのように、すつと通過、お餅のように粘り強く！ れんこん食べて、見通し良く！ きつと勝つ！	かんでん	あさつき	たまねぎ キャベツ	さとう もち	あぶら ごまあぶら ごま	中学三年生のみなさんは、明日は高校の後期試験ですね。給食センターは合格祈願給食で受験生を応援しています。中学三年生のチョコレートには、メッセージがありますよ！	781	
3	金	ちらし寿司 さわらの西京焼き なのはな和え かざりかまぼこの澄まし汁 ひなあられ	ちくわ たまご さわら みそ		にんじん	しいたけ れんこん えだまめ	こめ さとう		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。	770	
6	月	ビビンバ(韓国) 春雨とわかめのスープ ライチゼリー&みかん	ふたにく たまご みそ		にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	給食で一番人気のビビンバです。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。ビビンバだと、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。お好みてかけてください。	857	
7	火	きなこ揚げパン 野菜のごま炒め すいとん汁 プレーンヨーグルト	きなこ ハム		にんじん こまつな	だいこん ねぎ	おつけだんご		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。	752	
8	水	おせきはん ごまおし まつかぜ焼き キャベツのおかか和え こうはくはんぺんの澄まし汁 お祝いケーキ	とりにく ふたにく みそ かつおぶし はんぺん		にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	かたくりこ さとう ごま ドレッシング	ごま	今日は中学三年生の卒業祝い給食です。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。お赤飯はほんのり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、今日は一緒に祝いしましょう。中学三年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。	909	
10	金	麦ごはん さばのみそ煮 カレーきんぴら にらたま汁 いよかん	さば みそ さつまあげ とうふ たまご		にんじん いんげん にら	しょうが ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ	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。	827	
13	月	かしわ飯 ちくわのごま揚げ 大根のあちら漬け 水菜のみそ汁 いちごゼリー	とりにく ちくわ		にんじん あさつき	ごぼう しいたけ	こめ さとう かたくりこ	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(ただいふてんまんぐう)」が有名です。食文化については、教室のおたよりを見てね。	786	
14	火	子どもパン 照り焼きチキン 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			しょうが キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング	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、風邪のウィ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。	821	
15	水	ホイコーロー丼(中国) 春雨サラダ わかめスープ	ふたにく みそ とうふ	かんでん わかめ	にんじん ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	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。	730	
16	木	もち麦ごはん あじの香味焼き じゃがいもとひじきの煮物 豆乳汁 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		にんじん いんげん こまつな	しょうが にんにく ねぎ	さとう じゃがいも さとう	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。	775	
17	金	ソフトフランスパン(フランス) ブルーベリージャム イカフライ コールスローサラダ(オランダ) 根菜スープ	イカ				ブルーベリージャム こむぎこ パンこ	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。	756	
20	月	鮭わかめごはん とりの唐揚げ カラフルサラダ 祝いなるとの澄まし汁	さけ とりにく	わかめ		しょうが にんにく	かたくりこ	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(1)に比べ、食べる量も体もそして心も、とっても大きくなったことでしょうか。そんなみなさんのことを想い、今日も心を込めて作り、6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。	816	
22	水	スパゲティーナポリタン コーンチーズマフィン(アメリカ) ツナと大根のサラダ ポトフ(フランス)	ベーコン たまご ツナ	かんでん ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ コーン	スパゲティー さとう ホットケーキMIX	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。	858	
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	ふたにく とりにく ウィンナー	チーズ	にんじん ピーマン トマト 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	さとう	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！	955	

* 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

810

* 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。

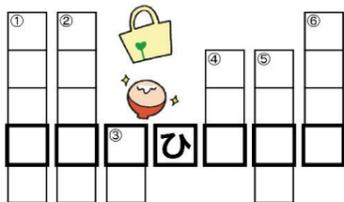
ご卒業おめでとうございます！

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。



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 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ところ。
- ③ いかがいかに包まれている木の葉。
- ④ 血などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしばった飲み物。



トーリス⑨ ニロク△⑤ ヴラ⑩⑦ ⑧⑩ >⑦①④② C⑦②⑤⑩① 「△⑦④②>⑦①」 【△③④⑥】



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。