



献立予定表



令和5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	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 とうふのすましじる ひなあられ	あぶらあげ たまご さわら みそ とうふ かまぼこ		にんじん いんげん しいたけ れんこん なのはな はくさい もやし コーン たまねぎ		こめ さとう さとう ごま ひなあられ		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、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。			542
4	月	ナン 中3合格祈願給食 キーマカレー スパイシーチキン れんこんサラダ いよかん	ぶたにく とりにく とりにく ハム		ピーマン トマト にんにく しょうが たまねぎ しょうが にんにく にんじん れんこん きゅうり いよかん		ナン さとう あぶら カレールウ さとう 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。ナン=なにがナンでも合格、れんこん=れんこんを食べて見通し良く、いよかん=いい予感。みなさん食べて応援してくださいね！			706
5	火	むぎごはん かみかみ給食 ししゃものいそべあげ いなかに こまつなのみそじる	ししゃも のり とりにく さつまあげ とうふ みそ		にんじん いんげん しょうが こんにゃく だいこん こまつな たまねぎ しめじ		こめ むぎ かたくりこ てんぷらこ さといも さとう あぶら		歯はたべものをかむためにとっても大切です。健康な歯を保つことで、おいしく楽しく食事ができます。よくかむことは歯の健康にもつながるので、今日はかみかみごはんのある食材を取り入れています。よく噛んでたべましょう。			578
6	水	きなこあげパン ビーフいため すいとんじる プレーンヨーグルト	きなこ ぶたにく とりにく みそ ヨーグルト		にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ		パン さとう あぶら ビーフ さとう ごまあぶら あぶら すいとん		あげパンは人気メニューの一つです。家でもかんたんできます。ぜひおうちの方と挑戦してください！きなこあげパン…①ロールパンを190度の高温の油で1分くらい揚げる。②同量のきな粉と砂糖に塩を少し入れて混ぜたものをまぶしてできあがり。			669
7	木	ピビンバ ちゅうかスープ シャインマスカットゼリー&ナタデココ	ぶたにく たまご みそ なると わかめ		にんにく にんじん ほうれんそう もやし はくさい えのきだけ ねぎ みかん		こめ むぎ さとう あぶら さとう ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら ごま ぶどうゼリー 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。			696
8	金	おせきはん 中学校卒業 お祝いメニュー いっしょくようごましお メンチカツ きりぼしだいこんのツナあえ こうはくはんべんのすましじる	メンチカツ ツナ はんべん				こめ もちごめ あまごとう ごま パンこ さとう ごまあぶら		今日は中学3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。お赤飯はほんのりピンクですね。澄まし汁には紅白のかわいいはんべんが入っています。小学生のみなさんも、今日は一緒にお祝いしましょう。中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。			563
11	月	セルフオムライス いっしょくようケチャップ コールスローサラダ ミートボールスープ	とりにく たまご にくだんご		にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん フロッキー		こめ さとう あぶら さとう ドレッシング たまねぎ はくさい		今日は「セルフオムライス」です。自分でチキンライスに薄焼き卵をのせて、上手にオムライスを作って食べましょう。			567
12	火	みそラーメン あげぎょうざ いとかんてんのちゅうかあえ フルーツヨーグルト	ぶたにく みそ ぎょうざ かまぼこ かんてん ヨーグルト なまクリーム		にんにく しょうが たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ にんじん きゅうり だいこん パイン おとう		めん あぶら あぶら さとう ごまあぶら		給食でも人気のラーメンは中国の麺料理と、日本の食文化を合わせた料理です。昭和43年に東京浅草の「来々軒」というお店で出たのが始まりといわれていて、その後日本全国に広まりました。			705
13	水	むぎごはん まごわやさしい給食 やさしいふりかけ ますのこうみやき カレーきんぴら じゃがいものみそじる	ます さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ		ふりかけ しょうが にんにく ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ		こめ むぎ さとう ごま さとう あぶら じゃがいも		まごわやさしい給食です。ごぼうは特に皮の下に栄養やうま味があるので、皮はできるだけ薄く削いで調理します。独特の歯ごたえと香りがあり、日本の料理のはよく使われますが、外国ではあまり食べることがないそうです。			522
14	木	ミルクパン マッシュチキン グリーンサラダ ミネストローネ きよみオレンジ	とりにく ベーコン だいず		パセリ フロッキー トマト いんげん きよみオレンジ		パン パンこ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング マカロニ あぶら		マッシュチキンの「マッシュ」とは、「マッシュポテト」のことです。つぶしたじゃがいもです。鶏肉のまわりにまぶして焼く、アメリカの料理です。			631
15	金	ごもくチャーハン パリパリサラダ ちゅうかふうコーンスープ プリン	やきぶた とりにく		にんじん ねぎ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ チンゲンサイ たまねぎ コーン		こめ あぶら はるまきのかわ あぶら ドレッシング プリン		初登場の「パリパリサラダ」です。春巻きの皮を細く切ってあぶらで揚げました。サラダの野菜と一緒にパリパリとした食感を楽しんでください。			579
18	月	さけわかめごはん 小学校卒業 お祝いメニュー まつかぜやき ほうれんそうのおかかあえ かざりかまぼこのすましじる おいおいデザート	さけ わかめ とりにく ぶたにく みそ かつおぶし かまぼこ とうふ わかめ		たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ しいたけ		こめ むぎ かたくりこ さとう ごま ドレッシング クレープ(とろにゅういちご)		明日は小学校の卒業式です。6年生のみなさん、入学した頃と比べ、食べる量も体もそして心も、とって大きく変わったことでしょう。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。			664
21	木	むぎごはん さばのみそに やさしいごまいため あおさのすましじる ひとくちオレンジゼリー	さば みそ ハム あぶらあげ のり		しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ だいこん えのきだけ はくさい		こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら ゼリー		キャベツは江戸時代にオランダから伝わりましたが、はじめは見て楽しむ観賞用でした。第2次世界大戦後、洋風料理が食べられるようになり、キャベツが食べられるようになったそうです。そろそろ春キャベツがお店にならぶ時期ですね。			650
22	金	そぼろパン とりのからあげ ごぼうサラダ ポトフ	とりにく ツナ ウインナー		しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン にんじん いんげん たまねぎ キャベツ		かたくりこ あぶら マヨネーズ じゃがいも		今年度の給食も今日で終了です。今の学年、クラスみんなで食べる最後の給食を楽しく食べましょう。一年間ありがとうございました。			711

* 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。



3月3日は「ひな祭り」女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…6年生は小学校生活最後の給食、中学3年生は9年間食べてきた学校給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることというのは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。