



献立予定表



令和5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	ちらしずし ひなまつり給食 さわらのさいきょう焼き なのはな和え とうふのすまし汁 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 なのはな	しいたけ れんこん はくさい もやし コーン	こめ さとう 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、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。	738	
4	月	ナン 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 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！	860		
5	火	むぎごはん ししゃものいそげ揚げ いなかに こまつなのみそ汁	ししゃも とりにく さつまあげ とうふ みそ	のり こんぶ	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 さとも さとう	あぶら あぶら	歯はたべものをかむためにとても大切です。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、今日はおかみごたえ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。	742	
6	水	きなこ揚げパン ビーフン炒め すいとん汁 プレーンヨーグルト	きなこ ぶたにく とりにく みそ		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 ビーフン さとう すいとん	あぶら ごまあぶら あぶら	あげパンは人気メニューの一つです。家でもかんたんにつくえます。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。	806	
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		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 さとう さとう ぶどうゼリー ナタデココ	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま	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。	907	
8	金	おせきはん 一食用ごましお メンチカツ きりぼしだいこんのツナ和え 紅白はんぺんのすまし汁 お祝いデザート	メンチカツ ツナ はんぺん			きりぼしだいこん きゅうり もやし コーン たまねぎ しいたけ	こめ もちごめ あまなつとう パンこ さとう クレープ(とうもろこし・いちご)	ごま あぶら 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の風習があります。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3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。	835	
12	火	みそラーメン 揚げぎょうざ 糸かんでんのちゅうかあえ フルーツヨーグルト	ぶたにく みそ ぎょうざ かまぼこ		にんにく しょうが たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ かんでん にんじん きゅうり だいこん ヨーグルト なまクリーム		めん ぎょうざのかわ さとう	あぶら あぶら 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「米々軒」というお店で出し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。	897	
13	水	むぎごはん 野菜ふりかけ ますのこみ焼き カレーきんぴら じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ ます さつまあげ あぶらあげ	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 さとう	ごま あぶら	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向いて調理します。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。	693	
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 ブロッコリー トマト いんげん きよみオレンジ		パン パンこ じゃがいも マカロニ	マヨネーズ ドレッシング あぶら	マッシュチキンの「マッシュ」とは、「マッシュポテト」のことでゆでて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。	850	
15	金	五目チャーハン 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 はるまきのかわ ドレッシング プリン	あぶら あぶら	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。	748	
18	月	さけわかめごはん まつかぜ焼き ほうれんそうのおかか和え かざりかまぼこのすまし汁	さけ 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 ドレッシング	ごま 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か。そんなみなさんのことを想い、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。	733	
19	火	セルフオムライス 一食用ケチャップ 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 にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	こめ キャベツ きゅうり コーン	あぶら ドレッシング	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。	746	
21	木	むぎごはん さばのみそ煮 やさいごま炒め あおさのすまし汁 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 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 ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	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。	855	
22	金	そぼろパン とりのから揚げ ごぼうサラダ ポトフ	とりにく ツナ ウィンナー		にんじん いんげん たまねぎ キャベツ		パン かたくりこ あぶら マヨネーズ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	今年度の給食も今日で終了です。今の学年、クラスみんなでお楽しみ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。	965	
										813	

* 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「流しひな」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、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりの吸い物



ひしもち



おめでとう
おめでとうございます

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。