献 立 予 定 表

令和6年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校

日	曜日	献立名	牛乳	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	食べ物ひとくちメモ	熱量(Kcal) 基準830
9	火	お赤飯 進級お祝い給食	○					こめ もちごめ あまなっとう		山梨市内の小中学校で一斉に今年度の給食がスタートしました。初日はお赤飯や旬の菜の花、「祝」の文字が入ったなるとのすまし汁、可愛い花型のゼリーなどでお祝い給食です。新しい学校生活で良いスタートがきれるよう、給食センターも応援しています♪	765
		一食用ごましお							ごま		
		とりにくの照り焼き		とりにく			しょうが	さとう			
		菜の花和え				なのはな	はくさい もやし コーン		ドレッシング		
		祝いなるとのすまし汁		なると	わかめ	あさつき	たけのこ				
		青りんごゼリー						ゼリー(あおりんご)			
10	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		給食では1週間に1回か2回、魚が登場します。今日は春が旬の鰆で手作りのフライを作りました。給食の先生は、みなさんにお魚をおいしく食べてもらえるよう、様々な工夫をしています。	856
		さわらのフライ		さわら				こむぎこ パンこ	あぶら		
		にくじゃが		ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら		
		大根のみそ汁		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん しめじ				
11	木	こどもパン	○					パン		「花野菜」とは、花やつぼみ、花の茎の部分を食べる野菜のことです。私たちは普段、ブロッコリーやカリフラワーのつぼみがたくさん集まった部分を食べています。今日は、ブロッコリーとチキンのサラダです。	725
		ナポリタン風ペンネソテー		ベーコン		トマト ピーマン	にんにく たまねぎ コーン	ペンネ さとう	あぶら		
		ブロッコリーとチキンのサラダ		とりにく		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング		
		ミートボールスープ		にくだんご		ほうれんそう	ごぼう だいこん				
		きよみオレンジ					きよみオレンジ				
12	金	中華丼	○					こめ むぎ		中華丼に入っているチンゲンサイは、もともと中国で作られた野菜です。白菜の仲間で、シャキシャキした食感が特徴です。最近では、長さ15cmほどの「ミニチンゲンサイ」というものもあるそうですよ。	771
				ぶたにく かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい	さとう かたくりこ	あぶら		
		わかめスープ		とうふ	わかめ		もやし えのきたけ ねぎ		ごま		
		フルーツ杏仁					パイナップル おうとう	あんにんどうふ			
15	月	カレーライス 入学お祝い給食	○					こめ むぎ		小学校1年生の給食が、市内の全校で始まりました。今日はみんなが大好きなカレーライスです。給食センターでは大きな釜で約1000人分のカレーをじっくり煮て作っています。お祝いケーキもお楽しみに！	848
				ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	カレールウ あぶら		
		アスパラとウィンナーのソテー		ウィンナー		アスパラガス	キャベツ コーン		あぶら		
		入学お祝いケーキ						ケーキ			
16	火	そぼろパン	○					パン		マッシュチキンは人気のメニューです。マヨネーズ・マスタード・塩・こしょうで下味を付け、パン粉と乾燥したマッシュポテトをまぶしてこんがり焼きます。	952
		マッシュチキン		とりにく		パセリ		じゃがいも パンこ	マヨネーズ		
		カラフルサラダ				ブロッコリー あかパプリカ	だいこん きゅうり きパプリカ		ドレッシング		
		洋風かきたまスープ		ベーコン たまご		こまつな	たまねぎ セロリ はくさい	かたくりこ			
		プレーンヨーグルト			ヨーグルト						
17	水	麦ごはん	○					こめ むぎ		今日は旬のキャベツのみそ汁です。春キャベツの特徴は、球がまるくて、葉のまきがゆるくやわらかく甘みがあります。生で食べても、ゆでても炒めてもおいしく食べられます。	706
		豚肉のしょうが炒め		ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう	あぶら		
		ほうれんそうのごま和え				ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
		キャベツのみそ汁		あぶらあげ みそ	わかめ		キャベツ しめじ				
		ミニぶどうゼリー						ゼリー(ぶどう)			
18	木	ミルクパン	○					パン		ジューシーかんは3月下旬から出回る、国産の柑橘果物です。見た目はグレープフルーツに似ていますが苦みはなく、その名の通りジューシーでさわやかな酸味が特徴です。	853
		いかのレモンソース		いか			レモン	かたくりこ さとう	あぶら		
		グリーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		
		コーンチャウダー		ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ コーン		ルウ		
		ジューシーかん					ジューシーかん				
19	金	たけのこごはん かみかみ給食	○	ぶたにく		にんじん	たけのこ しいたけ	こめ さとう	あぶら	今日はかみかみ給食です。よくかんで食べることは、歯やあごの骨を丈夫にしたり、むし歯を予防したりします。今日はししゃもやごぼう・大根などの根菜をしっかりよくかんで食べてください。	761
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも				かたくりこ こめこ	あぶら		
		こんさいの煮物		さつまあげ みそ		いんげん	ごぼう だいこん こんにゃく	さとう	あぶら		
		あおなのすまし汁		とうふ		ほうれんそう	たまねぎ				
22	月	マーボー丼	○					こめ むぎ		「ナムル」とは、野菜や山菜などを茹でて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。 ナムルは「野(ナ)」と「物(ムル)」が組み合わさった言葉で、「野物(野菜)」という意味があるようです。	762
				ぶたにく とうふ みそ		グリンピース	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	かたくりこ	あぶら		
		切り干し大根のナムル				にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		
		チンゲンサイの中華スープ		とりにく なると		チンゲンサイ	だいこん				
23	火	はちみつパン	○					パン		今日のスープには、旬の野菜「かぶ」が入っています。かぶは春の七草のひとつで、疲れた胃を整えてくれる働きがあります。かぶは根だけでなく葉もおいしく食べられますよ。	831
		とりのから揚げ		とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら		
		コールスローサラダ					キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		
		かぶのスープ		ウィンナー		にんじん こまつな	えのきたけ かぶ				
		きよみオレンジ					きよみオレンジ				
24	水	麦ごはん まごわやさしい給食	○					こめ むぎ		今日は「まごわやさしい給食」です。まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも などがそろった食事が、健康的で栄養バランスの整った見本となるものであるため、給食では毎月取り入れています。	822
		さけのコーンみそマヨ焼き		さけ みそ			コーン		マヨネーズ ごま		
		じゃがいものそぼろ煮		ぶたにく		さやえんどう	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら		
		ぐだくさん汁		あぶらあげ みそ	くきわかめ	にんじん	だいこん ★ワインきのこ はくさい ねぎ				
25	木	タンメン	○					ちゅうかめん		新しいクラスでの給食当番は慣れてきましたか？みんなで協力し手際よく盛りつけて、温かいものは温かいうちに食べると美味しいですよ。今日は野菜たっぷりのタンメンです。	883
				ぶたにく なると		にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし		あぶら		
		はるまき		はるまき					あぶら		
		かいそうサラダ			わかめ	にんじん	きゅうり レタス		ごま ドレッシング		
		プリン						プリン			
26	金	ハヤシライス	○					こめ むぎ		ヨーグルトなどの乳製品は、みなさんの骨を作るカルシウムが多く含まれています。今日は旬のいちごと和えているので、ビタミンCも一緒にとることができます。	855
				ぶたにく		トマト グリンピース にんじん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ		あぶら ハヤシルウ		
		もやしのソテー		ベーコン		こまつな	コーン もやし		あぶら		
		いちごのヨーグルト和え			ヨーグルト なまクリーム		いちご	ゼリー(いちご)			
30	火	まるパン	○					パン		給食センターには、ハンバーグの形をどんどん作る機械があるのでたくさん作ることができます。今日はセルフでパンにはさんで食べてください。	832
		ハンバーグ		ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	かたくりこ			
		ごぼうサラダ		ツナ			ごぼう きゅうり		ドレッシング		
		ポトフ		ウィンナー		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
		乳酸菌ゼリー						ゼリー			
										平 均	815

＊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。

～学校給食を「生きた教材」として献立を考えています～

【まごわ(は)やさしい給食】・・・健康的な食生活に取り入れたい食材が入った給食です。
ま（豆）、ご（ごま）、わ（わかめ　海藻）、や（野菜）、
さ（魚）、し（しいたけなどのきのこ）、い（芋）

【かみかみ給食】・・・・かみごたえのある食材や料理を取り入れた給食です。

他にも、地産地消や季節ごとの行事食等を取り入れ、給食を通して食文化の継承につながるよう努めていきます。