



献立予定表



令和6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	おもにからだのしをととのえる	おもにからだのしをととのえる	おもにからだのしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	おもにエネルギーのもとになる		
9	火	おせきはん いっしょくようごましお とりにくのてりやき なのはなあえ いわいなるとのすましじる あおりんごゼリー	とりにく		しょうが	しょうが	さとう	ごま	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♪	579
10	水	むぎごはん さわらのフライ にくじゃが だいこんのみそしる	さわら			たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	給食では1週間に1回か2回、魚が登場します。今日は春が旬の鯖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。	654
11	木	こどもパン ナポリタンふうペンネソテー ブロッコリーとチキンのサラダ ミートボールスープ きよみオレンジ	ベーコン	トマト ビーマン	にんにく たまねぎ コーン	キャベツ	ペンネ さとう	あぶら	「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。	534
12	金	ちゅうかどん わかめスープ フルーツあんじん	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	もやし えのきたけ ねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	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、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。	582
15	月	カレーライス アスパラとウィンナーのソテー にゅうがくおいおいケーキ	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	あぶら	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！	655
16	火	そぼろパン マッシュチキン カラフルサラダ ようふうかきたまスープ	とりにく			だいこん きゅうり きな粉	じゃがいも パン	マヨネーズ	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。	643
17	水	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため ほうれんそうのごまあえ キャベツのみそしる ミニぶどうゼリー	ぶたにく		しょうが たまねぎ	もやし	さとう	あぶら	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、葉のまきかゆるくやわらかく甘みがあります。生で食べても、ゆでて炒めてもおいしく食べられます。	553
18	木	ミルクパン いかのレモンソース グリーンサラダ コーンチャウダー ジュシーかん	いか		レモン	キャベツ きゅうり えだまめ	かたくりこ さとう	あぶら	ジュシーかんは3月下旬から出荷、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、その名の通りジュシーでさわやかな酸味が特徴です。	639
19	金	たけのこごはん ししやものカレーあげ こんさいのにも あおなのすましじる	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。今日はししやもやごぼう・大根などの根菜をしっかりとよくかんで食べてください。	578
22	月	マーボーどん きりぼしだいこんのナムル チンゲンサイのちゅうかスープ	ぶたにく とうふ みそ	グリーンピース	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり	かたくりこ	あぶら	「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。	568
23	火	はちみつパン とりのからあげ コールスローサラダ かぶのスープ きよみオレンジ	とりにく		しょうが にんにく	キャベツ コーン きゅうり	かたくりこ	あぶら	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。	613
24	水	むぎごはん さげのコーンみそマヨやき じゃがいものそぼろに くたくさんじる	さげ みそ		コーン		こめ じゃがいも	マヨネーズ じゃがいも	今日は「まごわやさしい給食」です。まめ・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも などがそろうた食事が、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。	634
25	木	タンメン はるまき かいそうサラダ プリン	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		ちゅうかめん	あぶら	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。	704
26	金	ハヤシライス もやしのソテー いちごのヨーグルトあえ	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	コーン もやし	こめ	あぶら	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、ビタミンも一緒にとることができます。	644
30	火	まるパン ハンバーグ ごぼうサラダ ポトフ にゅうさんきんゼリー	ぶたにく とりにく		たまねぎ しょうが にんにく	ごぼう きゅうり	かたくりこ	あぶら	給食センターには、ハンバーグの形をどんで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。	634

* 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 614

* 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。