



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・無糖質】		緑の食品【ビタミン・無糖質】		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 ちようしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる					
3	月	ホイコーローどん だしこんのナムル ちゅうかふうコーンスープ かみかみぶどうグミ	ふたにく みそ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	6月4日から10日までの1週間、「歯と口の健康週間」です。むし歯予防にはよく噛むことが大切です。今日は、玄米やグミなど、噛み応えのある食材を多く取り入れたいし歯予防給食です。	6月4日	607	
4	火	むぎごはん トンカツ あおなごのたまあえ からほしのすましじる	ふたにく		ほうれんそう	ほうれんそう	てんぷらこ パンこ	あぶら	中学生のみならず、明日はいよいよ総体ですね。今日は、総体応援メニューで、手作りトンカツを提供します。豚肉に含まれるビタミンB群をとることで、疲労回復が期待できます。また、すまし汁には、星の形のなるとを使っています。勝利を目指して、頑張ってください。	中学校総体応援メニュー	657	
5	水	チーズホットドック いっしょくようケチャップ キャベツとコーンのソテー ミートボールスープ オレンジ	フランクフルト	チーズ					「ホットドック」は、細長いパンにソーセージを挟み、ケチャップをかけて食べる料理です。昔アメリカでは、見た目が犬のダックスフントに似ていたことから「ダックスフントソーセージ」と呼ばれていたようです。		628	
6	木	ハムピザ じゃがチキンナゲット ABCトマトスープ	ふたにく	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	たまねぎ	マカロニ	あぶら	ピザとチャーハンとは、どこが違うのでしょうか？チャーハンには、炊いたお米を炒めて作りませんが、ピザは、生のお米をそのまま炒めて作りません。ピザは、トルコ料理として有名ですが、ヨーロッパやアジアの国でもよく親しまれています。		586	
7	金	むぎごはん さけのパンこやき いんげんのおかあえ ぐだくさんしらたまじる	さけ		パセリ	パセリ	パンこ	マヨネーズ	今日は、玉ねぎやしいたけ、里芋、白玉団子を入れた「具だくさん白玉汁」です。よく混ぜながら配膳して具をたっぷりすくいましょう。		585	
10	月	むぎごはん とりのおこしおこしやき ビーフンいため たまねぎのみそしる	とりにく		しょうが にんにく	しょうが にんにく	ビーフン	あぶら	塩こうじは、米こうじと塩を合わせたものに、水を加えて発酵させて作り出します。塩こうじは「魔法の調味料」とも言われています。なぜかという点、塩こうじに漬けたお肉が柔らかくなる。うまみが増えたりおいしい料理に仕上げることができるからです。		596	
11	火	しゃぶパン ブルーベリージャム チリコンカン レタスサラダ(いっしょくようドレッシング) こんさいスープ うめゼリー	ふたにく	トマト	にんにく しょうが たまねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	マカロニ	あぶら	「梅」に「雨」と書いて「梅雨」と読むように、梅の実は6月に収穫されます。梅はさわやかな酸味が、疲労回復に役立ちます。今日は山梨県産の早刈り梅から作られた梅ゼリーです。		599	
12	水	むぎごはん あじのおおしだれ にじゆが こまつなのみそしる	あじ		しょうが たまねぎ だいこん	しょうが たまねぎ だいこん	かたくりこ	あぶら	アジは、ほぼ1年中とれる魚ですが、6月は特においしい時期といわれています。この頃のアジは産卵を終え、からだの形がふっくらとてきます。一般的には産卵前や卵を抱えた頃がおいしいといわれますが、アジは産卵後もおいしいといわれています。		566	
13	木	ちやんぼんめん あびぎょうざ コチュジャンあえ さくらんぼ	ふたにく	にんじん	きくらげ もやし キャベツ	きくらげ もやし キャベツ	ごまあぶら	あぶら	さくらんぼは、5月から6月が旬の果物です。旬の時期が短く、長く保存できないため、生で食べることはできません。今日は、山梨県産の新鮮でみずみずしいさくらんぼをお届けします。地元産の食材を味わって食べてください。		633	
14	金	カレーライス ブロッコリーとウィンナーのソテー フルーツ&ゼリー	ふたにく	スキムミルク	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	今日はみんなの大好きなカレーです。カレーの日としては早食いになってしまいがちです。いつもよりゆづり味噌をつけて食べましょう。		671	
17	月	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかあえ ワンタンスープ	ふたにく	グリーンピース	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ	あぶら	ごまあぶら	マーボー豆腐は、中国の四川省で生まれた料理です。四川省は冬の寒さが厳しいので、体を温めるために辛い料理がよく食べられています。給食のマーボー豆腐はみんなが大好きな食べられるよう、辛さを調整しながら作っています。		615	
18	火	ほうれんそうオムレツ サウザンサラダ ミネストローネ れいとうみかん	ウィンナー	たまご	ほうれんそう	ほうれんそう	たまねぎ	さとう	卵には、たんぱく質が多く含まれています。このたんぱく質は、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などの栄養素も豊富です。今日のメインは、栄養たっぷりの卵を使った「オムレツ」です。		553	
19	水	むぎごはん ししゃものごしきあげ いとかまとやさいのあえもの ワインきのこのすましじる	ふたにく	あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	こめ	あぶら	今日は地産地消の取り組みで、山梨市産、八幡地区の「ワインきのこ」を使用しています。ワインきのこは、ワインの成分を栄養として蓄積しています。「ワイン」の効果により栄養価や風味が高まるのは、研究も進んでいます。		634
20	木	むぎごはん とりにくのわふうマリネ カレーきんぴら あおさりのみそしる	とりにく		にんじん	あさつき	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ	あぶら	お酢は日本で古くから使われてきた調味料です。発酵調味料であり、さっぱりとした味は色々な料理で活躍しています。今日の鶏肉は、「ぶどう酢」という果物を使ったお酢で付けをししています。		657
21	金	ジャージャーめん パンパシージュンサラダ プレーンヨーグルト	ふたにく	みそ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ	かたくりこ	さとう	ごまあぶら	「ジャージャー麺」は、油で炒めた具入りの味噌をかけた麺です。給食で人気のメニューです。トウジンジャンの量により、具材の辛さを調節しながら作っています。		607
24	月	ゆかりごはん ますのこうみりやき ふたにくとだしこんのもの かぼちゃとあつあげのみそしる	ます		しょうが にんにく ねぎ	しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごまあぶら	マスはサケ科の魚です。マスとサケの強い似ているところですが、明確な区別は無い(同じ仲間)です。ちなみにマスやサケは白身魚ですが、「アスタキサンチン」という色素成分を持っているため、赤い色をしています。		573	
25	火	ミルクパン とりにくのチーズやき ジャーマンポテト せんざりやさいのスープ グレープフルーツ	とりにく	チーズ	しょうが にんにく	しょうが にんにく	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	「ジャーマンポテト」は、和製英語です。「ジャーマン」とは「ドイツ」という意味で、じゃがいもを使った料理のことを指します。ドイツで生まれた料理「シュニッツェル」や「ポテト」が由来です。これは、「スーコンとじゃがいも」という意味の言葉です。		553
26	水	びびんバ わかめスープ あじさいジュレ	ふたにく	きんしたまご	にんじん	ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	6月はアジサイの季節です。今日は紫のぶどう、青のサイダー、白のチヂミでアジサイをイメージしたデザートです。嬉しい毎日ですが、おかわりデザートでもぜひ食べてほしいです。		603
27	木	むぎごはん さばのごまかつあげ なすのどりからいため ふとあおなのみそしる	さば		しょうが	しょうが	かたくりこ	ごま	あぶら	なすの皮の紫色は、「ナスニン」という成分があるためです。これは、体を病氣から守る免疫力を上げたり、がん予防にも効果があるとされています。きれいな紫色は、そんな力があるのです。		707
28	金	ミートローフ カラフルサラダ ポトフ	ふたにく	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	マッシュルーム	パンこ	あぶら	ミートローフは、本来は型に入れて焼き上げ、切って食べる料理です。カラフルな野菜を入れる切り口が鮮やかになります。給食ではにんじんやグリーンピースなどを入れています。		567

* 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 610

* 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。

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。生涯にわたって健康で過ごすためには、栄養バランスに配慮した食生活の実践が大切です。学校では、給食を中心にして様々な食に関する体験を積むことでその実践力を育むことを目指しています。

