



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 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	月	むぎごはん アジフライ ごまみそソース ひじきとじゃがいものにも こんさいじる	○	アジ みそ さつまあげ あぶらあげ みそ	ひじき にんじん いんげん にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	7月1日は「富士山山開き」の日です。海の幸であるひじきと、山の幸であるじゃがいもで作る煮物食べて、富士登山の無事と安全や、暑い夏を健康に過ごせるようお祈りするという風習があります。この風習は100年前から続くもので、今でも根付いています。			640
2	火	セルフ तरीやきチキンバーガー レタスサラダ (いっしょくようマヨネーズ) ミネストローネ オレンジ	○	とりにく ベーコン	にんじん トマト	しょうが レタス きゅうり キャベツ ★にんにく セロリ ★たまねぎ えだまめ オレンジ	パン さとう	マヨネーズ あぶら	いよいよ夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみですませたり、食事を抜いたりすると栄養がたまり、夏バテや熱中症の原因になります。今日は、食欲が落ちている時でも食べやすいように、鶏肉の照り焼きをパンにはさんで食べられるようにしました。サラダも一緒に食べてお好みでマヨネーズをかけて食べましょう。			578
3	水	カレーやきそば いとかんてんのあえもの すいぎょうざスープ ももゼリー	○	ぶたにく ハム すいぎょうざ	かんでん にんじん チンゲンサイ にんじん	ピーマン きゅうり コーン だいこん	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	今日はカレー粉を使ったカレー焼きそばです。カレー粉とは、数十種類のスパイスを粉末状にし混ぜ合わせたもので、刺激的な香りや風味が特徴です。スパイスは食欲を高めてくれたり、汗をかきやすくて体温を下げてくれたりするので、暑い夏の時期におすすめです。			524
4	木	むぎごはん しろみざかなのコーンマヨやき ぶたにくとごぼうのあまからに とうがんのみそしる	○	ホキ みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん いんげん にんじん	コーン ごぼう とうがん	こめ むぎ ごんにやく さとう	マヨネーズ あぶら	「とうがん」は漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。日のあたらないところに置いておけば冬まで保存できるので、この名前がつけました。また、ほとんどの水分でさっぱりとした味なので、いろいろな料理と組み合わせることができます。			577
5	金	ほしパン ほしのコロケ たんざくサラダ あまのがわスープ たなばたゼリー	○	かまぼこ	にんじん	★たまねぎ セロリ えのきたけ キャベツ	パン コロケ ドレッシング	あぶら	今日は七夕給食です。七夕は7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につけてお祈りをするお祭りです。今日は、メニューのいろいろなところに星をちりばめました。いくつ入っていたかな？探しながら楽しく食べましょう。			638
8	月	むぎごはん ぶたキムチいため はるさめのあえもの ちゅうかコーススープ いっしょくようチーズ	○	ぶたにく やき豆腐 たまご	にら にんじん チーズ	しょうが キムチ キャベツ きゅうり もやし ★たまねぎ コーン ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	キムチは韓国の伝統的な漬物です。キムチにかかせない「とうがらし」には、胃や腸を刺激して食欲をアップさせてくれたり、食べ物の消化を良くしてくれたりする働きがあります。今日は、食欲をアップさせ、夏の疲れを吹き飛ばせるように、豚肉とキムチを使った豚キムチ炒めにしました。			656
9	火	はちみつパン いかのレモンソース はなやさいサラダ ポテトチャウダー	○	いか ベーコン	レモン ブロッコリー にんじん ぎゅうりゅう スキムミルク	カリフラワー ★きゅうり ★たまねぎ ぶなしめじ	パン かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング バター ホワイトル	レモンといえばビタミンCが豊富で有名ですが、「クエン酸」も多く含まれています。クエン酸はみかんやグレープフルーツ、梅干しにも入っているすっぱい成分です。クエン酸には、体に入った栄養素を吸収しやすくして、疲れのもとをとってくれる働きがあります。			674
10	水	むぎごはん さばのみそに きりほしだいこんのもの あおなのすましじる さつまいもチップス	○	さば みそ あぶらあげ さつまあげ とうふ	しょうが ねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが ねぎ きりほしだいこん しいたけ ★たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	毎月「カミカミ給食」があるのを知っていましたか。食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりと、よいことがたくさんあります。健康のためにもしっかりよくかんで食べる習慣を身につけましょう。			552
11	木	ソフトフランスパン オムレツ ラタトゥイユ かぶのポトフ ガトーショコラ	○	ツナ たまご にくだんご ウインナー	チーズ ぎゅうりゅう なまクリーム たまねぎ ズッキーニ なす きな粉にんにく にんじん ブロッコリー	★たまねぎ たまねぎ ズッキーニ なす きな粉にんにく かぶ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	2024年7月26日から9月8日まで、第33回オリンピック・パラリンピック競技大会がフランスのパリを中心に開催されます。今日は開催国のフランス発祥のオムレツやガトーショコラ、またフランスの家庭料理のラタトゥイユやポトフを献立に取り入れました。みんなでオリンピックを盛り上げましょう。			608
12	金	ブルコギどん キャベツのしおこんぶあえ チンゲンサイのスープ	○	ぶたにく こんぶ なると	あかパプリカ ピーマン にんじん いんげん にんじん チンゲンサイ	★にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ コーン ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	ブルコギは韓国の料理です。韓国語で「ブル」が火、「コギ」が肉という意味で、甘めのタレに漬け込んだ肉を野菜と一緒に鉄板で焼く料理です。今日は、ブルコギ丼にしました。ごはんと一緒にもりもり食べてスタミナをつけましょう。			625
16	火	セルフチリドック ツナとこまつなのソテー キャベツのスープ いちごヨーグルト	○	フランクフルト ツナ ベーコン	にんじん こまつな いんげん	しょうが にんにく ★たまねぎ もやし ★たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	パン さとう かたくりこ	あぶら	さやいんげんは、いんげん豆がまだ完全に成長する前に収穫し、さやごと食べる野菜です。おいしい時期は、6月から9月ごろで夏野菜の一つです。また、さやいんげんは成長するのがとても早く、1年で3回収穫できることから「三度豆」とも呼ばれています。			587
17	水	むぎごはん ひややっこ (いっしょくようしょうゆ) ぶたにくとやさいのあまざあえ ほうれんそうのみそしる	○	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが ★たまねぎ かたくりこ さとう じゃがいも だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ	あぶら	ひややっこの「やっこ」とは、江戸時代、大名行列の先頭をやりなどを持って歩く奴(やっこ)さんからきています。奴(やっこ)さんたちの着物には四角い模様がかかれていました。そこから、食材を四角く切ることを「奴(やっこ)に切る」と言うようになり、豆腐のことを「奴(やっこ)」と呼ぶようになったようです。			625
18	木	なつやさいカレー かいそうサラダ かきごおりアイス	○	ぶたにく かいそうミックス	スキムミルク チーズ にんじん かぼちゃ トマト にんじん	しょうが ★にんにく ★たまねぎ ズッキーニ コーン きゅうり だいこん	こめ むぎ あぶら カレールウ	あぶら ドレッシング	山梨北中と山梨南中は、今日が1学期最後の給食です。今日のはれしいお楽しみアイスが出ます。夏野菜たっぷりのカレーをしっかり食べてから、アイスで涼しくなりましょう。夏休み中も、1日3食しっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。			587
19	金	ベーコンペンネソテー チョコチップマフィン イタリアンサラダ チキンとやさいのスープ	○	ベーコン たまご とうにゅう とりにく	ほうれんそう ぎゅうりゅう にんじん いんげん	★にんにく ★たまねぎ ぶなしめじ ペンネマカロニ レタス カリフラワー コーン だいこん キャベツ	ペンネマカロニ あぶら	オリーブオイル ドレッシング	ペンネはイタリアでよく食べられるパスタで、ペン先のように斜めに切られた形が特徴です。イタリア語で羽根やペンを意味する「Penna(ペンナ)」が名前の由来になっています。今日のチョコチップマフィンは、給食センターで手作ります。			635
22	月	むぎごはん わふうおろしハンバーグ キャベツのごまあえ おふのみそしる	○	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ みそ	あさつき にんじん こまつな	★たまねぎ しょうが にんにく だいこん キャベツ もやし きゅうり ★ワインきのこ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	さとう ごま ふ	おろしハンバーグのおろしとは、大根をすりおろしたものです。大根をすりおろすと生まれる辛味の成分には、消化を助けたり、解毒作用や殺菌作用があると言われています。この辛み成分は、冬大根より夏大根に多く含まれています。			549
23	火	こどもパン とりにくのサルサソースかけ ポテトサラダ せんざりやさいのスープ ひとくちりんごゼリー	○	とりにく いとまぼこ	トマト ピーマン みずな にんじん	にんにく たまねぎ コーン きゅうり ★たまねぎ セロリ えのきたけ キャベツ	パン かたくりこ さとう	あぶら オリーブオイル マヨネーズ	「サルサ」とは、トマトに赤トウガラシや玉ねぎ、ピーマン、オリーブオイル、レモン汁などを加えて作るソースのことです。サルサは、メキシコ料理にはなくてはならない存在で、日本でいう「しょうゆ」のようなものです。今日は、揚げた鶏肉にサルサソースをかけました。			722

* 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 611

* 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。

簡単朝ご飯レシピを紹介します！

夏休み、おうちの人と一緒に、または自分で朝ごはんを作ってみてはいかがでしょうか。簡単レシピが載っています。昼食や夕食のおかずに活用できるメニューもあります！



- 検索エンジン キーワード「山梨県 食育 朝ごはんレシピ」
- ホームページ (山梨県HP⇒食育ライブラリーのページ)

山梨県・朝ごはんレシピ

