



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】		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											
3	月	ちらしずし <small>ひな祭り給食</small>	あぶらあげ たまご		にんじん いんげん	しいたけ れんこん	こめ 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の「さわら」や「菜の花」を使用した献立です。	535								
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ															
		なのはなのあえもの			なのはな	はくさい もやし コーン		ドレッシング										
		てまりふのすましじる	とうふ	わかめ		たまねぎ		てまりふ										
		ひながし						ひながし										
4	火	カレーライス <small>中3希望給食・受験生応援給食</small>					こめ むぎ		中学校3年生の希望給食第3回目の今日は、「カレーライス」です。また、明日は高校の後期試験なので、カツを食べてげんかつぎ！ということでお好みでカツカレーにして食べてみてください。いい予感が訪れることを給食センターでも願っています。体調を整え、朝ごはんをしっかり食べて本番を迎えましょう。	757								
		チキンカツ		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 カレールウ										
		グリーンサラダ					こむぎこ パンこ	あぶら										
		いよかんゼリー			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング										
								ゼリー(いよかん)										
5	水	むぎごはん					こめ むぎ		切り干し大根は、その名前のとおり、大根を切って干したものです。昔から保存食として作られていました。干すことでうま味も栄養もぎゅっとつまって、風味も増します。煮ても、ゆでてサラダにしてもおいしいです。	621								
		まつかぜやき						かたくりこ さとう			ごま							
		きりぼしだいこんのもの			ぶたにく とりにく みそ		たまねぎ ねぎ											
		ほうれんそうのみそしる			さつまあげ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにやく	さとう			あぶら							
					あぶらあげ みそ とうふ	ほうれんそう	ぶなしめじ ねぎ											
6	木	ごもくうどん					うどん		キャベツは江戸時代にオランダから伝わりましたが、始めは見て楽しむ観賞用でした。第2次世界大戦後、洋風料理が広まり、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。	592								
		ちくわのいそべあげ						かたくりこ こめこてんぷらこ			あぶら							
		キャベツのあまずあえ									だいこん きゅうり キャベツ							
7	金	きなこあげパン <small>中3希望給食</small>					パン さとう	あぶら	中学校3年生の希望給食第4回目の今日は、「きなこ揚げパン」です。みなさんのお父さんやお母さんの子どもの頃から人気の給食メニューです。給食センターで愛情を込めて揚げた手作りのきなこ揚げパンを味わって食べましょう。	617								
		チョコレギサラダ									きゅうり レタス	ごま ドレッシング						
		すいぎょうざスープ										たまねぎ だいこん しいたけ はくさい	ぎょうざのかわ					
		いちごヨーグルト										ヨーグルト						
10	月	とりそぼろどん						こめ むぎ		白菜は明治時代初期に中国から伝わりました。中国では、昔から白菜の芯をせんじて、風邪薬にしていたそうです。ビタミンC、カリウム、食物繊維が含まれ、うま味成分のグルタミン酸が豊富に含まれます。	588							
		はくさいのドレッシングあえ										ぶたにく とりにく たまご	いんげん	しょうが	さとう	あぶら		
		とうふのみそしる											こまつな	はくさい えのきたけ キャベツ		ドレッシング		
													とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	ねぎ ぶなしめじ			
11	火	おせきはん <small>中学校卒業祝い給食</small>						こめ もちこめ あまなつとう		今日は中学3年生の卒業祝い給食です。お赤飯は、村祭り、田植え、お彼岸やお祝いなどのハレの日に食べられてきました。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。	601							
		とりにくのからあげ										とりにく		しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら		
		きゅうりとわかめのすのもの											わかめ	もやし きゅうり	さとう			
		おいわいなるとのすましじる											とうふ なた	みつば にんじん	だいこん			
12	水	ミートソースやきそば						ちゅうかめん	あぶら	ミートソース焼きそばは、別名「青春のトマト焼きそば」とも呼ばれています。トマトの産地である中央市が、トマトを新たな名物にしようと2007年に考えた地域ブランド食です。地域の産物を活用して、新たな食文化を作り出すという取り組みです。	559							
		ブロッコリーとハムのサラダ										ぶたにく	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	さとう	あぶら		
		フルーツあんぱん											ハム	ブロッコリー	カリフラワー だいこん		ドレッシング	
														パイナップル おとう		あんぱんどうふ		
13	木	むぎごはん						こめ むぎ		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むいて調理します。独特の歯ごたえと香りが、日本の料理に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。	614							
		さばのみそに											さば みそ		しょうが ねぎ	さとう		
		やさいのしおこんぶあえ											しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごまあぶら	
		けんちんじる											とうふ	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	さといも		
14	金	こどもパン						パン		じゃがいもは、日本に初めて伝わったのは、江戸時代で、インドネシアのジャワ島から長崎県に伝わりました。その後、本格的に栽培されたのは、明治維新後の北海道開拓とともに日本全国に普及しました。じゃがいもは、炭水化物やビタミンC、食物繊維が豊富な食材です。	541							
		ポテトグラタン										ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	
		カラフルサラダ												ブロッコリー	だいこん きゅうり きパブリカ		ドレッシング	
		ABCスープ											ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ		マカロニ	
17	月	むぎごはん <small>カミカミ給食</small>						こめ むぎ		国産のししやもは、北海道で獲れますが、漁獲量が少ないため、一般的には外国から輸入された「からふとししやも」が使われます。北海道のアイヌ民族の言葉で「ススムム(柳の葉)」と呼ばれています。	610							
		ししやものカレーあげ											ししやも			かたくりこ こめこてんぷらこ	あぶら	
		ちくげんに											とりにく	にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	あぶら	
		こまつなのみそしる											とうふ みそ	こまつな	たまねぎ ぶなしめじ			
18	火	わかめごはん <small>小学校卒業祝い給食</small>						こめ むぎ		明日は小学校の卒業式です。6年生のみなさん、入学した頃に比べ、食べる量も体もそして心も、とっても大きくなったことでしょう。そんなみなさんのことを想い、今日も心を込めて給食を作ります。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。	643							
		とりにくのねぎみそやき										とりにく みそ		しょうが にんにく	ねぎ	さとう		
		いとかんてんのあえもの											ハム	かんてん	にんじん	きゅうり もやし	さとう	
		おいわいなるとのすましじる											なた	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ			
		そつぎょうおいわいクレープ															いちごクレープ	
21	金	はちみつパン						パン		オレンジは外国から輸入したものが多くありますが、この季節は国産のオレンジも出てきます。清見オレンジは、昭和54年に日本産の宮川早生温州みかんと外国産のトロビタオレンジをかけ合わせて作られました。	640							
		ますのパンこやき										ます		パセリ			パンこ	マヨネーズ
		ほうれんそうのソテー											ベーコン		ほうれんそう	きパブリカ カリフラワー キャベツ		あぶら
		コーンチャウダー											ウインナー	ぎゅうにゅう		たまねぎ コーン		ルウ
		きよみオレンジ														きよみオレンジ		
24	月	キムタクごはん						こめ	あぶら ごまあぶら	今年度の給食も今日で終了です。学校給食は、みなさんが健やかに成長するために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事のあいさつやはしの持ち方などのマナー、郷土料理、行事食など、様々なことを学ぶことができる教材です。これからは給食をお手本として、バランスの良い食生活を送って欲しいと願っています。一年間ありがとうございました。	515							
		えびしゅうまい															えびしゅうまい	しゅうまいのかわ
		もやしのあえもの											ハム	にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	
		わかめスープ											とうふ なた	わかめ	あさつき	えのきたけ		

* 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 602

* 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。 基準値 650

* 給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べられない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。