

# 4月 きゅうしょくこんだてよていひょう 石和学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだて ひとくち メモ
			あか ちやくにく、ほねをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
10	金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ じゃがだんごじる ぶどうココゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	うめ(ゆかりごはんのもと) たまねぎ しょうが りんご(すりおろし) ごぼう キャベツ フロッコリー にんじん だいこん にんじん しいたけ こまつな	こめ むぎ さとう マヨネーズドレッシング さとう じゃがいもだんご ナタデココ グレーゼリーのもと	進級おめでとうございます。苦手な食べ物にもチャレンジし、給食をバランスよく食べてしょうぶな体をつくりましょう。安全と衛生にも気をつけて、進んで給食の準備をしましょう。
13	月	ソースやきそば ぎゅうにゅう いかのからあげレモンふうみ かいそうサラダ バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう いか かいそう	にんじん キャベツ もやし あおピーマン たまねぎ しょうが レモンかじゅう フロッコリー にんじん きゅうり バナナ	こめあぶら ちゅうかめん さとう こめあぶら かたくりこ ドレッシング	食べ物をたくさんほおばったり、牛乳で流し込んだりせず、一口サイズでよくかんで食べるようにしましょう。給食のデザートは、足りない栄養を補うためや楽しみの一つとして、心と体に栄養を与える意味があります。
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのなのはなやき こんさいのにももの とうふとわかめのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう たら みそ たまご とりにく かまぼこ とうふ わかめ	あさつき ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく たけのこ いんげん えのきたけ みつば オレンジ	こめ むぎ マヨネーズドレッシング さとう こめあぶら	今日の魚料理は、春の花をイメージして作っています。正解は、菜の花です。菜の花の黄色を「たまご」で、茎の部分の黄緑色を「あさつき」を使って作っています。また、「タラ」は白身の魚で、とても食べやすい魚です。魚の苦手な人もチャレンジしてみてください。
15	水	こどもパン ぎゅうにゅう こめこのマカロニグラタン はなやさいサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ウイナー	たまねぎ パセリ キャベツ フロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん にんじん だいこん こまつな しめじ パインかん みかんかん	パン マカロニ パター ルウ パンこ こめこ こめあぶら ドレッシング ゼリー(はちみつ・ソーダ) サイダー	花野菜とは、花のつぼみ部分を食する野菜のことです。フロッコリーやカリフラワー、キャベツなどがあります。その中でも、今が旬の春キャベツは、とてもやわらかく、みずみずしいのが特徴です。  <b>西小・北小・富士見小 1年生給食開始</b>
16	木	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ やさいのごまあえ じゃがいもたまねぎのみそしる おいわいゼリー	わかめ(ごはんのもと) ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さとう こま じゃがいも おいわいゼリー (さくらジュレ)	入学進級おめでとう給食です。1年生のみなさんも、6年生のお兄さんやお姉さんのようにモリモリ食べて元気な体を作りましょう。  <b>南小・東小1年生給食開始</b>
<b>食育の日 毎月19日は「食育の日」 山梨県のおいしいものを味わおう！！</b>						
17	金	甲州富士桜ポークの カレーライス ぎゅうにゅう カリカリベーコンと コロコロやさいのサラダ ぶどうジャムいりゼリーヨーグルト	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり にんじん あかパプリカ えだまめ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ ドレッシング ぶどうジャム さとう ぶどうゼリー	<b>甲州富士桜ポーク 山梨県産ぶどう果汁</b>  毎月19日の食育の日には、山梨県の郷土料理や地場産物を給食に取り入れます。山梨県のおいしいものを味わいましょう。
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのびりからねぎソース にくじゃが みそけんちんじる ひゅうがなつ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しらたき いんげん だいこん ごぼう にんじん こまつな ひゅうがなつ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら さとう	日向夏(ひゅうがなつ)は、皮は黄色で厚みがあり、グレープフルーツに近い果物です。白いふかふかした皮も一緒に食べられます。給食には色々な果物や野菜、魚などが登場します。食べ物の名前や料理を覚えましょう。
21	火	たまごチャーハン ぎゅうにゅう バンバンジーサラダ はるさめスープ バナナ	ぶたにく やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ なると	にんじん あおピーマン ねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ えのきたけ ねぎ バナナ	こめ むぎ こめあぶら こめあぶら さとう ドレッシング はるさめ こめあぶら	わかめの旬は3~5月頃です。乾燥わかめとして1年中食べることが出来ますが、春を告げるといわれる「生わかめ」はこの時期に食べることが出来ます。給食では、乾燥わかめで登場します。骨や歯を強くし、おなかの調子を整え、成長を助けてくれる食べ物です。
22	水	ミルクパン ぎゅうにゅう クリスピーチキン アメリカンサラダ コーンポタージュスープ ソーダココゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが きゅうり レタス フロッコリー レモンかじゅう たまねぎ とうもろこし パセリ	パン こむぎこ パンこ コーンフレーク こめあぶら ポテトチップス さとう こめあぶら こめあぶら ルウ ナタデココ ソーダゼリーのもと	ゼリーに入っているコリコリとした食感の食べ物は何でしょうか？正解は、ナタデココです。ナタデココの正体は、ココナッツの実の内部にあるココナッツ水にナタ菌を混ぜて発酵させたものです。

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだて ひとくち メモ
			あか	みどり	き	
			ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグおろしソース ごもくきんぴら なめこととうふのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく どりにく とうふ たまご さつまあげ とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく なめこ えのきたけ ねぎ オレンジ	こめ むぎ パンこ ぎとう かたくりこ こめあぶら ぎとう ごま こめあぶら	ごぼうの旬は、「春」と「秋～冬」の2回あります。4月～6月のごぼうは、「新ごぼう」と言われ、シャキシャキとした歯ごたえはありますが、やわらかく、香りがやさしいのが特徴です。
24	金	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう シャリシャリだいす コールスローサラダ まっちゃんプリン	ふたにく だいす こなチーズ ぎゅうにゅう だいす あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマトかん レタス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	スパゲッティーめん こめあぶら こめあぶら かたくりこ こめあぶら ドレッシング まっちゃんプリンのもと プリンのもと	今年の八十八夜は5月2日です。「夏も近づくと八十八夜～あれに見えるは茶つみじゃないか～」とうたわれるように、この時期は茶摘が盛んになります。八十八夜につんだお茶を飲むと1年間元気に過ごせるという言い伝えもあります。給食では、抹茶プリンで、春を感じましょう。
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのねぎしおこじやき あげじゃがのそぼろに キャベツとかぶのみそしる ひゅうがなつ	ぎゅうにゅう さば ふたにく なまあげ みそ	ねぎ たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ えのきたけ かぶ ひゅうがなつ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも	「じゃがいも」は一年中出回りますが、旬は、春の5月～6月頃と、秋から冬の9月～12月頃の年2回です。ビタミンCをたっぷり含んでいます。春にとれるじゃがいもは、「新じゃが」と呼ばれ、水分が多くてみずみずしく、皮が薄いのが特徴です。
28	火	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう ピリからきゅうり ワントンスープ パインアップル	とうふ ふたにく だいす みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり いら もやし にんじん パインアップル	こめ むぎ こめあぶら ぎとう かたくりこ さとう ごまあぶら ワントンのかわ	マーボー豆腐は、豆腐とお肉が両方入っているの、筋肉や血を作るパワーになります。また、しょうがやにんにくも使うので、体もあたたまりスタミナ満点です。小学1年生でも美味しく食べられるように甘口のマーボー豆腐です。
月に1回の「図書コラボ給食」では、「本に出てくるおいしい料理」を紹介します！！						
30	木	たけのこのごもくごはん ぎゅうにゅう ちくわとはるやさいのかきあげ はるキャベツとわかめのサラダ すましじる みしょうかん	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ わかめ かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし アスパラガス キャベツ きゅうり みずな しいたけ しめじ みしょうかん	こめ こめあぶら こめあぶら さとう こめあぶら てんぷらこ こめあぶら ごま おふ	給食では、月に1回、本に出てくるおいしいメニューを紹介します。4月、「みんなのおばけ小学校」に出てくる給食のメニューです。廃校寸前で「おばけ小学校」と呼ばれるようになった桜小学校のお話です。

☆食材等の都合により、献立を変更することがあります。

図書コラボ給食

石和地区の司書の先生紹介

# 4月 暮らしよくこなだてよていひひめ

御坂学校給食共同調理場

日	曜日	こなだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こなだて ひとくちメモ
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとなる	
10	金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	<b>進級おめでとう。</b> みんなが健康で勉強やスポーツをがんばれるように、今年も栄養バッチリのおいしい給食をつくります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのねぎしおこしやき	さわら	ねぎ		
		ちくわのみそマヨサラダ	ちくわ かつおぶし みそ	もやし えだまめ とうもろこし にんじん ブロッコリー	マヨネーズ	
		やさいのみそしる	あぶらあげ みそ	きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ		
		みかんゼリー	みかんかん	ゼリーのもと		
13	月	マーボーどうふどんぶり	とうふ ぶたにく とりにく みそ	にんじん たけの しいたけ にんにく しょうが ねぎ グリンピース	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ	<b>春雨</b> 細くキラキラ光る春の雨のように見えることからこの名前になったそうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるさめサラダ	わかめ	ブロッコリー とうもろこし きゅうり	はるさめ ドレッシング	
		ふわふわたまごのちゅうかスープ	とりにく かまぼこ たまご	ザーサイ こまつな ねぎ	かたくりこ	
		くだもの	りんご			
14	火	にくうどん	あぶらあげ ぶたにく	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	うどん さとう あぶら	<b>もやし</b> 豆類を暗い場所で発芽させたものです。平安時代には薬でした。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		てんぷらこ あぶら	
		もやしとたくあんのあえもの		もやし きゅうり たくあん	ごま ごまあぶら さとう	
		フルーツしらたま	パインかん ももかん みかんかん レモン	しらたまだんご さとう		
15	水	さけごはん	さけ	だいこんば	こめ むぎ ごま	<b>小学校1年生給食開始です！</b> 入学、進級をお祝いする給食です。しっかり食べて、元気に大きく育ってください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら	
		やさいのおかかチーズあえ	かつおぶし チーズ	きゃべつ きゅうり にんじん ブロッコリー		
		さくらすまし	かまぼこ とうふ わかめ	えのきだけ あさつき		
		おいわいデザート		とうにゅういりデザート		
16	木	キャロットロール			パン	<b>パン</b> 給食用のパンは、学校給食用の小麦粉を使用し、決められた原材料の配合で焼かれています。トーストや揚げパンは届けられたパンを給食センターで調理します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ほうとうグラタン	ウインナー みそ ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ とうもろこし しめじ たまねぎ	ほうとうめん あぶら ルウ	
		シーフードサラダ	えび いか ツナ わかめ	ブロッコリー きゅうり きゃべつ	ドレッシング	
		コンソメスープ	とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
		くだもの	オレンジ			
17	金	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ マンゴーチャツネ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	<b>カレーライス</b> 給食のカレーライスは小学校1～3年生、小学校4～6年生、中学生むぎに辛さを三段階に作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ふくじんづけ		ふくじんづけ		
		グリルチキンサラダ	とりにく	きゃべつ ブロッコリー きゅうり とうもろこし パプリカ レモン	オリーブオイル ドレッシング	
		くだもの	パイナップル			
20	月	ふかがわめし	あさり	ごぼう さやえんどう	こめ むぎ あぶら	<b>「日本全国うまいもんめぐり」</b> 各都道府県の郷土食を毎月実施しています。今月は <b>東京都</b> です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あしたばのかきあげ	しらすほし とりにく	あしたば たまねぎ にんじん とうもろこし	てんぷらこ あぶら	
		じゃがいもとにんじんのきんぴら	ぶたにく	にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	
		こまつなのみそしる	みそ	だいこん ねぎ こまつな	しらたまふ	
		くだもの	バナナ			

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			こんだてひとくちメモ
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
21	火	チキンとトマトのスパゲティ	とりにく パーコン チーズ	セロリ にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく	スパゲティ あぶら さとう	<b>花野菜</b> ブロッコリー やカリフラ ワーは、花の つぼみの部分 を食べる野菜 です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ツナとはなやさいのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし きゅうり	あぶら オリーブオイル	
		ストロベリーヨーグルトマフィン	ヨーグルト たまご		ホットケーキミックス バター いちごジャム	
22	水	ビビンバ	ぶたにく みそ	ぜんまい にんにく しょうが ほうれんそう だいこん にんじん だいずもやし	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	<b>大豆</b> 「畑の肉」と言 われるように、 たんぱく質が多 いほか、脂質、 食物繊維、ビタ ミン、ミネラル も豊富です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カレーふうみのシャリシャリだいず	だいず		かたくりこ あぶら	
		わかめスープ くだもの	わかめ なんと	とうもろこし えのきだけ ねぎ オレンジ	ごまあぶら	
23	木	こどもパン			パン	<b>ナタデココ</b> ココナツの 実の内部にあ るココナツ 水にナタ菌を 混ぜて発酵さ せたもので す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく たまご きゅうにゅう	たまねぎ	パンこ バター	
		ポテトのフレンチサラダ	ツナ	きゅうり とうもろこし たまねぎ	じゃがいも あぶら	
		やさいスープ ココあおりんごゼリー	かまぼこ	にんじん こまつな かぶ きゃべつ ナタデココ	ゼリーのもと	
24	金	むぎごはん			こめ むぎ	<b>鯖</b> 鯖のあぶらに は、生活習慣 病を予防した り、脳細胞の 働きを活発に する働きがあ るといわれて います。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば みそ	しょうが	はちみつ さとう	
		きりぼしだいこんのうめあえ	わかめ とりにく かつおぶし	もやし きりぼしだいこん きゅうり うめ	あぶら	
		まんさいじる くだもの	なまあげ	きゃべつ ごぼう にんじん こんにゃく こまつな ねぎ パイナップル		
27	月	ツナとこんぶのごはん	こんぶ ツナ	しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	<b>バナナ</b> 体を動かす時 に使う糖や疲 労回復に役立 つマグネシウ ムを含むの で、スポーツ の前後に食べ ると効果的で す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちぐさやき	たまご かまぼこ とりにく	にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん	さとう あぶら	
		きつねびたし	あぶらあげ かつおぶし	もやし きゃべつ こまつな にんじん	さとう	
		じゃがいものみそしる くだもの	わかめ みそ	たまねぎ バナナ	じゃがいも	
28	火	タンメン	ぶたにく なんと	にんじん いら しいたけ もやし たまねぎ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	<b>中華麺</b> 小麦粉に「かん 水」というアルカ リ性の水を加えて よくこねて作りま す。麺の黄色い色 やコシ、縮れは、 かん水によるもの です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのねぎソースがけ	もうかさめ	しょうが にんにく ねぎ	あぶら かたくりこ さとう	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	ブロッコリー にんじん きゅうり	ドレッシング	
		ゼリーヨーグルト	ヨーグルト		ゼリーのもと	
30	木	チーズドックパン	ウインナー チーズ		パン マヨネーズ	<b>みしょうかん</b> 「かわちばんか ん」「ジュー シーフルーツ」 「なつぶんた ん」など各地で いろいろな名前 で呼ばれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさいとミートボールの カレースープに	とりにく ぶたにく	きゃべつ かぶ にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら	
		いかとトマトのイタリアンサラダ くだもの	いか	ミニトマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし みしょうかん	ドレッシング	

※食材等の都合により、献立を変更することがあります。

### 作ってみませんか…カレー風味のシャリシャリ大豆

<材料>・・・作りやすい量（給食の量で約8人分）

大豆（乾燥） 100g

片栗粉 大さじ1と1/2

カレー粉 小さじ1強

④ ガーリックパウダー 少々

パプリカ（香辛料の粉） 少

ブラックペッパー 各少々

揚げ油

塩 小さじ1/4

<作り方>

①大豆は、洗って、一晩水につけた後、水分をよく切る。

②④をまぜ、①にまぶす。

③約170℃の油で、7～8分を目安に揚げ、油を切ったら塩をまぶす。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

子ども達が健やかに成長していけるよう、また、学校生活の楽しみのひとつになれるように、引き続き今年度も心を込めて、安全・安心でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。

今年度もよろしくお願ひいたします。

# 4がっ きゅうしょくこんだてよていひょう

一宮学校給食センター  
センター稼働回数13回

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			ぎょうじ びこう
			あか ちやく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとなる	
10	金	むぎごはん			こめ むぎ	給食開始 新年度の給食が 今日からスター トします。自分 自身の体づく り、健康づくり のために、好き 嫌いをしないで 食べるようにし ましょう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		まつかぜやしき	ぶたにく とりにく たまご スキムミルク みそ	ねぎ しょうが	パンこ さとう ごま	
		ひじきのマヨサラダ	ひじき あぶらあげ	もやし にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ	さとう ノンエッグマヨネーズ	
		けんちんじる	とうふ みそ	はくさい だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	あぶら	
くだもの		バナナ				
13	月	むぎごはん			こめ むぎ	さわら 成長とともに名前 が変わる出世魚で す。サゴシヤナ ギーサワラと変わ ります。身が柔ら かく、癖がないの でどんな調理法に も合います。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのなのはなやしき	さわら みそ いりたまご	グリーンピース	ノンエッグマヨネーズ	
		わかめサラダ	わかめ とりにく	きゅうり きりほしだいこん キャベツ とうもろこし	あぶら ごまあぶら さとう	
		だいこんのみそしる	みそ	だいこん ねぎ ほうれんそう えのき		
くだもの		きよみオレンジ				
14	火	シナモントースト			しょくパン バター さとう	アスパラ 春が旬の緑黄色 野菜です。アス パラギン酸が多 く含まれ、疲労 回復に効果があ ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		クリスピーチキン	とりにく	にんにく しょうが	ノンエッグマヨネーズ こむぎこ パンこ コーンフレーク あぶら	
		はるやさいのサラダ(やさい)	ハム	ブロッコリー アスパラ レタス とうもろこし きゅうり	あぶら さとう	
		はるやさいのサラダ(ドレッシング)				
コンソメスープ	ベーコン	こまつな えのき たまねぎ にんじん	じゃがいも			
くだもの		パイナップル				
16	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	1年生給食開始 入学進級 お祝い給食 小学校1年生の給 食がスタートしま した。今日はわか めごはんや鶏の から揚げなど給食 の人気メニューで 入学をお祝いしま す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
		こまつなのごまあえ		こまつな キャベツ もやし	さとう ごま	
		じゃがいものみそしる	みそ	たまねぎ にんじん えのき	じゃがいも	
おいわいクレープ			クレープ			
17	金	ポークカレーライス(ごはん)			こめ むぎ	カレーライス 給食のカレーラ イスは、辛さを 2段階に分けて います。ルウは 3種類を使って います。また、 玉ねぎはじっく り炒めて甘みを出 しています。
		ポークカレーライス(ルウ)	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マンゴーチャツネ	じゃがいも あぶら ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		アメリカンサラダ(トッピング)			ポテトチップス	
		アメリカンサラダ(やさい)	ポロニアソーセージ	きゅうり レタス キャベツ ブロッコリー とうもろこし	あぶら さとう	
アメリカンサラダ(ドレッシング)		レモンかじゅう				
フルーツポンチ		ももかん バインかん みかんかん レモンかじゅう	いちごゼリー さとう			
20	月	むぎごはん			こめ むぎ	ゆば 山梨県の身延町 の湯葉を使用し ています。大豆 からできている ため、たんぱく 質が豊富に含ま れています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのチーズコロケ	ぶたにく スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ あぶら	
		キャベツのかつおあえ	かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん もやし	さとう	
		ゆばのすましじる	ゆば なると	ねぎ はくさい えのき		
くだもの		オレンジ				
21	火	きなこあげパン	きなこ		コッパン あぶら さとう	ミートボール シチュー 給食センターで ミートボールを 約1500個作り ます。調理員さ んに感謝してい たくださいましょ う。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		シーザーサラダ(やさい)		キャベツ レタス きゅうり パプリカ ブロッコリー		
		シーザーサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう		ノンエッグマヨネーズ さとう	
		シーザーサラダ(トッピング)	チーズ		クルトン	
ミートボールシチュー	ぶたにく たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ セロリー グリーンピース	かたくりこ あぶら じゃがいも ルウ バター			
くだもの		バナナ				

日	曜日	こんだてめい	しょくひんのなかまとはたらき			ぎょうじ びこう
			あか ちやにく、ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ねつやちからのもとになる	
22	水	キムタクチャーハン	ぶたにく なると	はくさいキムチ つぼつけ ねぎ にんじん にんにく グリーンピース	こめ むぎ ごまあぶら	キムタク チャーハン キムチとつぼ漬 けたくあんを 使ったチャーハン です。つぼ漬 けの歯ごたえも あり、人気メ ニューです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おはなシュウマイ	とりにく とうふ きんしたまご	たけのこ たまねぎ しょうが えだまめ	さとう ごまあぶら かたくりこ シュウマイのかわ	
		はるさめスープ	ハム	チンゲンサイ にんじん えのき	はるさめ	
		くだもの		パイナップル		
23	木	かぼちゃぼうとう	ぶたにく みそ	かほちゃ だいこん さといも しめじ しいたけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ほうとうめん あぶら	ほうとう 山梨県の郷土料理 です。野菜と生の ほうとう麺を煮込 んでみそで味をつ けます。「うまい もんだよかぼちゃ のほうとう」と言 われ山梨県で昔か ら食べられてきた 料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたレバーのケチャップがらめ	ぶたレバー	しょうが	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	
		もやしにあますあえ	きんしたまご	もやし こまつな にんじん	さとう	
		チョコバナナマフィン	ヨーグルト たまご	バナナ	あぶら バター さとう こむぎこ チョコレート	
24	金	むぎごはん			こめ むぎ	さば さば、いわし、 さんまなどの青 魚の脂には EPA,DHAと いった血液をサ ラサラにした り、脳の記憶力 をよくしたりす る成分が多く含 まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば みそ	しょうが	はちみつ さとう	
		きりぼしだいこんのごまあえ	かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん しそ キャベツ	ごまあぶら あぶら さとう ごま	
		とうふとたまごのすましじる	たまご とうふ	チンゲンサイ ねぎ	かたくりこ	
くだもの		みしょうかん				
27	月	うめしらすごはん	しらす	うめ	こめ むぎ ごま	豆腐のから揚げ 豆腐は畑の肉と 言われる大豆か ら作られています。 たんぱく質 が豊富に含まれ ています。今日 はカラッと揚げ て、青のりと塩 で和えてありま す。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうふのからあげ	とうふ のり		あぶら かたくりこ	
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん しいたけ	じゃがいも あぶら さとう	
		いろいろやさいのみそしる	みそ	キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのき もやし		
くだもの		オレンジ				
28	火	こどもパン			こどもパン	牛乳 給食には毎日牛 乳がつかます。 それは、成長期 の皆さんに必要 なたんぱく質、 カルシウムがた くさん含まれて いるからです。 苦手な人もい ると思いますが、 一口はチャレン ジしてみましょ う。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのマヨネーズやき	さけ チーズ なまクリーム	たまねぎ パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
		パリパリサラダ(やさい)		レタス きゅうり とうもろこし ブロッコリー パプリカ		
		パリパリサラダ(トッピング)			はるまきのかわ あぶら	
		パリパリサラダ(ドレッシング)			ドレッシング	
		ポトフ	ウインナー	こまつな にんじん セロリー たまねぎ いんげん	じゃがいも	
いちごココゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと			
30	木	スパゲティミートソース(めん)			スパゲティ あぶら	ミートソース 給食のミート ソースは玉ね ぎ、にんじん、 セロリー、トマ ト、ピーマンを じっくりコトコ ト煮込んで作り ます。苦手な野 菜も食べられま すよ。
		スパゲティミートソース(ソース)	ぶたにく とりにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト	あぶら バター さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かくぎりポテトサラダ(やさい)		にんじん とうもろこし きゅうり レタス ブロッコリー	じゃがいも	
		かくぎりポテトサラダ(ドレッシング)			あぶら さとう	
		オニオンスープ	ハム	たまねぎ パセリ えのき	あぶら	
		ヨーグルト	ヨーグルト			

☆太字は県内食材使用予定を表しています。 また、食材等の都合により、献立を変更することがあります。

# 4月 学校給食献立予定表

やつしろがっこうきょうじょく 八代学校給食センター (八代小・浅川中)

曜日	献立名	食品の種類と働き			でんごんぼん 伝言板
		赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	
		たんぱく質・無機質 血や肉になる食品	緑黄色野菜・その他の野菜・果物 体の調子を整える食品	たんすいけいぶつ 炭水化物・脂質 熱や力になる食品	
9 木	コーントースト	チーズ	コーン パセリ	パン ノンエッグマヨネーズ	給食開始 一年間よろしくお願ひします。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも ベーコン	
	ミネストローネ	ハム チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム いんげん トマト にんにく	バター マカロニ	
くだもの		オレンジ			
10 金	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	わかめサラダ	ハム わかめ	もやし ほうれんそう きゅうり	さとう ごまあぶら	
ももゼリー		もも	ゼリーのもと		
13 月	スタミナ肉丼	ぶたにく なると	たまねぎ にんじん しらたき しいたけ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	八代小 1年生 給食開始 小学校1年生の給食開始を祝つて、お祝ひクレーブです。楽しい給食時間になりますように。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	れんこんサラダ	かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん れんこん コーン えだまめ	ごま さとう あぶら ごまあぶら	
	なめこ汁	とうふ みそ わかめ	なめこ ねぎ えのきだけ		
お祝いクレーブ	クレーブ				
14 火	ジャージャー麺	ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ほうれんそうのナムル		もやし ほうれんそう にんじん にんにく	ごま ごまあぶら さとう	
	もずくスープ	もずく とうふ	らんげんさい ねぎ		
くだもの		バナナ			
15 水	麦ごはん			こめ むぎ	さば さばは大きく分けて「マサバ」「ゴマさば」「タイセイウサバ」の3種類に分けられています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	さばのピリ辛焼き	さば	しょうが あさつき	さとう	
	こまつなのいそかあえ	かまぼこ のり	こまつな にんじん もやし キャベツ	さとう	
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	こぼろ にんじん こんにやく だいこん ねぎ	さといも あぶら	
ナタデココゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと		
16 木	こどもパン			パン	河内晩柑 4～6月が旬の河内晩柑は、果肉がやわらかく、果汁がたっぷりです。ジュース・フルーツとも呼ばれています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	チキンのマスタード焼き	とりにく	にんにく レモンじる パセリ		
	ごぼうとツナのサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	
	パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター さとう	
くだもの		かわちばんかん			
17 金	麦ごはん			こめ むぎ	切り干し大根 切り干し大根には、成長期に必ず必要なカルシウムが含まれています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	豚肉のアップルソース	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモンかじゅう	さとう	
	切り干し大根とささみの辛味和え	とりにく	きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん にんにく	さとう ごまあぶら ごま	
	サンラータン	ぶたにく たまご とうふ	しょうが にんにく きくらげ たけのこ ねぎ しいたけ	ごまあぶら かたくりこ	
みかんゼリー		みかん	ゼリーのもと		
20 月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	きよみオレンジ 温州みかんとオレンジを交配させて誕生した静岡県 産のフルーツです。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ほっけのしおやき	ほっけ			
	春野菜の煮物	とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ いんげん	あぶら さとう	
	キャベツのみそ汁	なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ		
くだもの		きよみオレンジ			
21 火	スパゲティーミートソース	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんにく にんじん セロリー ピーマン	スパゲティー オリーブゆ あぶら	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ブロッコリーのサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー えだまめ	あぶら	
フルーツボンチ		バナナ みかん パイナップル もも			
22 水	親子丼	とりにく たまご なると	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ さとう	親子丼 「とりにく」と「たまご」が入っているのが親子丼の名が入っています。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ほうれんそうのからしあえ	とりにく	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	さとう	
	かぶのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	かぶ はくさい ねぎ		
いちごゼリー	なまクリーム		ゼリーのもと		

☆行事や材料の都合により献立内容が変更になることがあります。

日 曜日	献立名	食品の種類と働き			でんごんぱん 伝言板
		あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	
23 木	きなこ揚げパン	きなこ		パン あぶら さとう	大豆
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ハムコーンサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン	あぶら さとう	大豆は、畑の肉と言われているほど良質なたんぱく質を含んでいます。
	大豆とマカロニのトマト煮	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ セロリ	あぶら マカロニ	
くだもの		オレンジ			
24 金	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	キムチにはカプサイシンが含まれています。体温を上げ、血流をよくする効果があります。
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	いかにかりんと揚げ	いか	しょうが	かたくりこ こむぎこ あぶら	
	はるさめサラダ		ほうれんそう にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら	
えのきと豆腐のスープ	かまぼこ とうふ	えのきだけ ねぎ だいこん たまねぎ にんじん			
くだもの		パイナップル			
27 月	麦ごはん			こめ むぎ	夏みかん
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	鯖の西京焼き	さわら みそ		さとう	夏みかんは酸味が強く、ゼリーやマーメイドなどの加工品の原料とされることが多いです。
	筑前煮	とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ れんこん いんげん	さといも さとう あぶら	
かきたまじる	たまご	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	かたくりこ		
夏みかんゼリー		なつみかん	ゼリーのもと		
28 火	ソース焼きそば	ぶたにく あおのり	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん ビーマン	ちゅうかめん あぶら	キャベツ
	牛乳	ぎゅうにゅう			春に出回るキャベツは、ふわっとしたまきのゆるいキャベツで、水分が多く甘みがあります。
	レバーのケチャップがらめ	ぶたレバー	しょうが	かたくりこ あぶら さとう	
	だいこんサラダ	ツナ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん	オリーブゆ さとう	
くだもの		かわちばんかん			
30 木	ソフトフランスパン			パン	
	牛乳	ぎゅうにゅう			
	マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	マカロニ バター こめこ パンこ	
	こんにゃくサラダ	ツナ	こんにゃく ごぼう にんじん きゅうり	さとう ノンエッグマヨネーズ	
つぶつぶコーンのコンソメスープ		コーン たまねぎ えのきだけ パセリ	じゃがいも		
くだもの		バナナ			

☆行事や材料の都合により献立内容が変更になることがあります。

# 4月学校給食献立予定表

春日居学校給食共同調理場  
春日居小学校・春日居中学校

2026年

日・曜日	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子を整える食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA (カロテン)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
9 木	こどもパン					パン		中学校は今日から給食がスタートします。準備を早くして食べる時間を確保しましょう。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	スパニッシュオムレツ	たまご、ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	
	レタスとわかめのサラダ		わかめ	みずな、トマト	レタス、だいこん	さとう	あぶら	
	キャベツとベーコンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、セロリ、 とうもろこし			
フルーツしらたまポンチ				みかんかん、パインかん	みかんゼリー、しらたまだんご、 ナタデココ			
1 0 金	かぼちゃほうとう	ぶたにく、あぶらあげ みそ		にんじん、かぼちゃ	はくさい、ごぼう、 しめじ、ねぎ	ほうとう、さといも	あぶら	今日はほうとうの日です。ほうとうは山梨県の郷土食です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	あぶら	
	きゃべつのレモンじょうゆあえ	いとかまぼこ		あかピーマン、こまつな	キャベツ、レモン	さとう		
くだもの				きよみオレンジ				
1 3 月	わかめごはん		わかめごはんのもと			こめ、むぎ		給食のきんぴらごぼうはシャキンシャキとした歯ごたえを残すように調理します。よく噛んでたべましょう。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん、ピーマン	ごぼう、ごんにやく、 れんこん	さとう	あぶら、ごま ごまあぶら	
	なめことじゃがいものみそしる	みそ			なめこ、ねぎ	じゃがいも		
くだもの				バナナ				
1 5 水	ソースやきそば	ぶたにく		にんじん	もやし、キャベツ、 たまねぎ	むしちゅうかめん	あぶら	給食のソース焼きそばは野菜がたくさん入っています。野菜を大好きになってください。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	レタスとだいこんのサラダ			あかピーマン	レタス、だいこん、 きゅうり、きピーマン	さとう	オリーブオイル	
	にくいりワントンスープ	なめらかワントン		チンゲンサイ	はくさい、きくらげ、ねぎ		ごまあぶら	
くだもの				パイナップル				
1 6 木	チキンライス	とりにく		トマトペースト	たまねぎ、とうもろこし、 グリーンピース	こめ、むぎ	バター、 あぶら	入学・進級お祝いメニュー 今日から1年生の給食が始まります。小中学校合計640食を10人の調理員さんでつくります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	アメリカンサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゅうり、レタス、レモン	ポテトチップス、さとう	あぶら	
	ウィンナーとやさいのスープ	ウィンナー		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
おいわいクレープ					クレープ			
1 7 金	カレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しょうが、 にんにく、グリーンピース	こめ、むぎ、じゃがいも	あぶら	給食のカレーライスは小学校と中学校で辛さが違います。給食はあまり辛い味付けにはしていません。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やさいソテー			あかピーマン、にら、 さやいんげん	キャベツ、とうもろこし		あぶら、 バター	
フルーツヨーグルト		ヨーグルト クリーム		みかんかん、パインかん	ナタデココ、さとう			
2 0 月	チャーハン	ぶたにく		にんじん、さやいんげん	とうもろこし、ねぎ、 ほししいたけ、しょうが	こめ、むぎ	ごまあぶら あぶら	給食のチャーハンは、具材を炒めて味を付けたものを炊きあがったご飯に混ぜます。油を少ししか使わないのでさっぱりとしています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	はるさめサラダ	ハム			キャベツ、きゅうり	はるさめ	ごまあぶら ごま	
	おじゃがもちのちゅうかスープ	ぶたにく		にんじん	ごぼう、ねぎ	じゃがいももち	ごまあぶら	
くだもの				パイナップル				

★献立は材料等の都合により変更になる場合があります。

日・曜日	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子を整える食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA (カロテン)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
2 1 火	スパゲティミートソース	ぶたにく、とりにく、だいず	チーズ	ピーマン、トマトかん、トマトペースト	たまねぎ、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース	スパゲティ	オリーブオイル、あぶら、バター	給食のミートソースにはクラッシュ大豆が入っています。お肉といっしょに煮込むことでおいしくなります。だいたいは赤のなかまの食品で血や肉骨を作る食品です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	だいこんとかまぼこのサラダ	いとかまぼこ		あかピーマン	だいこん、きゅうり、レタス、きピーマン	さとう	オリーブオイル	
	つぶつぶコーンスープ		ぎゅうにゅう		とうもろこし、たまねぎ	コンクリーム、さとう		
2 2 水	ナタデココソーダゼリー		ベシヤメルソース			ソーダゼリーのもと ナタデココ		すましじるはかつお節でだしをとっています。厚削り節を3キログラムつかいます。
	むぎごはん					こめ、むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さけのみそマヨやき	さけ、みそ					マヨネーズ	
2 3 木	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごま	きなこあげパンは山梨市のパン屋さんから届いたコッペパンを油でさっと揚げてきなこ砂糖と隠し味に塩を少々入れたものを絡ませます。
	すましじる			ごまつな、にんじん	えのきたけ	てまりふ		
	くだもの				バナナ			
	きなこあげパン	きなこ				パン、さとう	あぶら	
2 4 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					給食の豚丼はお肉より野菜がたっぷり入っています。お肉といっしょに野菜をたくさん食べてください。
	レタスとツナのサラダ	ツナ		にんじん	レタス、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング	
	キャベツととりにくのスープ	とりにく		れんげピーマン	キャベツ、セロリー			
	くだもの				オレンジ			
2 7 月	とんどん	ぶたにく、いとかまぼこ		にら	しょうが、しらたき、きりぼしだいこん、えのきたけ、たまねぎ、ほししいたけ	こめ、むぎ、さとう	あぶら	コロコロサラダはきゅうりといんごんをサイコロ状に切ったサラダです。お箸の練習とよく噛んで食べる練習をしてください。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しらたまだんごじる	とりにく、なると		みつば	ほししいたけ、だいこん	しらたまだんご		
	クラッシュゼリー					サイダーゼリー、マスカットゼリー、いちごゼリー、たんきんずい		
2 8 火	ツナごはん	ツナ			えのきたけ、しょうが、えだまめ	こめ、むぎ、さとう		タンタンうどんはひき肉の甘辛炒めとごまの風味が特徴です。中華麵を使ったタンタン麵が一般的ですがうどんでもおいしいです。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちくぜんに	とりにく		にんじん、さやえんどう	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、ほししいたけ	さとう	あぶら	
	コロコロサラダ				きゅうり、だいこん、とうもろこし		ごまあぶら ごま	
3 0 木	すましじる			ごまつな、にんじん		てまりふ		今日スープにはアルファベットマカロニが入っています。さがしてみてください。
	くだもの				いちご			
	タンタンうどん	ぶたにく、みそ		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ	うどん	ごまあぶら ごま	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
3 0 木	とりにくの のりしおやき	とりにく			にんにく		ごまあぶら	今日スープにはアルファベットマカロニが入っています。さがしてみてください。
	かいそうサラダ	いか		かいそうミックス、わかめ	きゅうり、もやし	さとう	あぶら ごまあぶら	
	みかんたっぷりゼリー				みかんかじゅう みかんかん	オレンジゼリーのもと		
	シナモントースト					パン、グラニューとう	バター	
3 0 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					今日スープにはアルファベットマカロニが入っています。さがしてみてください。
	ミートボールのトマトに	チキンボール、ひよこまめ、ベーコン		きやいんげん、トマトかん、トマトペースト	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	さとう	オリーブオイル	
	グリーンサラダ	いとかまぼこ、ささみフレック		ブロッコリー、かぼちゃ	きゅうり、レタス		あぶら	
	アルファベットスープ			あかピーマン	キャベツ、たまねぎ、きピーマン	アルファベットマカロニ		
3 0 木	くだもの				パイナップル			

**献立表の見方**

- ①献立名の横の欄に、その献立に使われている食材が記載され、どん食材が入っているかがわかるようになっています。
- ②食べもの主な栄養や働きによって、小学生は赤・黄・緑の3つの仲間、中学生は6つの食品群で食材を分けています。
- ③ひとくちメモには、給食を通して伝えたいことが書いてあります。

日・曜日	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子を整える食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA (カロテン)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
9 木	こどもパン					パン		中学校は今日から給食がスタートします。準備を早くして食べる時間を確保しましょう。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	スパニッシュオムレツ	たまご、ウィンナー		ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	
	レタスとわかめのサラダ	わかめ		みずな、トマト	レタス、だいこん	さとう	あぶら	
9 木	キャベツとベーコンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、セロリー、とうもろこし			
	フルーツしらたまポンチ				みかんかん、パイナップル			

**ご入学・ご進級おめでとうございます。**  
安全安心・おいしい給食を提供できるように心を込めておいしい給食作りに努めていきます。

# 令和8年度4月 学校給食献立予定表

2026 笛吹市立石和中学校

日 (曜日)	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		学校行事 ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質(カルシウム)	3群 ビタミンA (加味)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
10 金	麦ご飯					米 麦		給食がスタートしました。苦手な食べ物でも、少しずつ挑戦してみてくださいね。食材や料理のおいしさを発見しながら、楽しい給食時間を過ごしていきましょう。
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖 片栗粉		
	ポテトと野菜のソテー	ベーコン		人参 小松菜	キャベツ もやし	じゃがいも	油	
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ			
	オレンジ			オレンジ				
13 月	中華丼	豚肉 うずら卵 なた		人参	玉ねぎ 葱 白菜 しょうが にんにく	米 麦 片栗粉	ごま油 油	チンゲンサイ チンゲンサイは白菜のなかまです。シャキシャキとした食感で煮崩れない特徴があります。
	牛乳		牛乳					
	鶏ささみと大根のサラダ	鶏肉		人参	大根 きゅうり キャベツ コーン		ドレッシング	
	チンゲンサイのスープ	豆腐		人参 チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉	ごま油	
	バナナ				バナナ			
14 火	手巻き寿司	豚肉 ツナ	焼きのり		しょうが きゅうり 梅びしお	米 麦 砂糖	マヨネーズ	入学・進級お祝い給食 1年生の入学と、2、3年生の進級をお祝いする給食です。のりは6枚あるので色んな組み合わせで食べてみてください。豚肉に梅をちょっとつけるとさわやかでおいしいですよ。
	牛乳		牛乳					
	お祝いすまし汁	豆腐 なた	わかめ		大根 えのきたけ			
	いちごゼリー(ホイップのせ)		ホイップクリーム			ストロベリーゼリーの素		
15 水	創立記念日							
16 木	しょうゆつけ麺	豚肉 なた	わかめ	人参	玉ねぎ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが	麺	油	わかめ わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので一年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。
	牛乳		牛乳					
	煮たまご	卵						
	パンパンジー風サラダ	鶏肉		人参	きゅうり 白菜 キャベツ しょうが	砂糖	ごま	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
17 金	カレーライス	豚肉	スキムミルク	人参	玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	油 ルウ	ブロッコリー ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。
	牛乳		牛乳					
	グリーンサラダ			ブロッコリー 小松菜 人参	きゅうり キャベツ		ドレッシング	
	フルーツナタデココ				みかん パインアップル もも ナタデココ			
20 月	菜飯				大根葉	米 麦		いか いかには、アミノ酸の一種タウリンが豊富に含まれています。肝臓の動きを助け、肝機能を高める働きが期待されています。
	牛乳		牛乳					
	いかのレモン風味	いか			レモン	片栗粉 砂糖	油	
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		きゅうり コーン キャベツ		ドレッシング	
	豚汁	豚肉 みそ		人参	ごぼう 大根 こんにやく 白菜 ねぎ	さといも	油	
	パインアップル			パインアップル				
21 火	ミルクパン					ミルクパン		グレープフルーツ 果肉の色が白や赤、ピンクのものなど、様々な品種があります。国内で販売されているのは、アメリカや南アフリカなどからの輸入がほとんどですが、静岡県浜松市や熊本県水俣市などでもわずかに栽培されています。
	牛乳		牛乳					
	チーズとベーコンのオムレツ	ベーコン 卵	チーズ			じゃがいも		
	キャベツマカロニサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	
	鶏肉と小松菜のスープ	鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ 白菜			
	グレープフルーツ			グレープフルーツ				
22 水	麦ご飯					米 麦		あじ あじは春から夏にかけてが旬の魚で、脂肪分が少なく、たんぱく質やカルシウム、ミネラルなどがバランスよく含まれています。
	牛乳		牛乳					
	あじのピリ辛焼き	あじ			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
	肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖	油	
	小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
23 木	スパゲティツナおろしソース	ツナ		きょうな	大根 えのきたけ しめじ エリンギ にんにく	パスタ	オリーブオイル 油	大豆 大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。
	牛乳		牛乳					
	シャリシャリ大豆	大豆				片栗粉	油	
	カラフルサラダ			赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ 黄ピーマン コーン きゅうり カリフラワー		ドレッシング	
	オレンジ			オレンジ				
24 金	麦ご飯					米 麦		春雨 春雨を作っているときの様子が細く静かに降る春雨のようだというところから「春雨」と名前がつけられたそうです。
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の中華ソースかけ	鶏肉 みそ				砂糖 片栗粉	ごま油	
	春雨サラダ	ハム 卵		人参	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		人参	白菜 玉ねぎ えのきたけ			
	青りんごゼリー				青りんごゼリーの素			

日 (曜日)	献立名	赤のなかまの食品 血・肉・骨をつくる食品		緑のなかまの食品 体の調子をととのえる食品		黄のなかまの食品 エネルギーのもとになる食品		学校行事 ひとくちメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質(カルシウム)	3群 ビタミンA (加味)	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
27 月	麦ご飯					米 麦		ごぼう ごぼうの皮には、香りやうまみがある ので、皮はむかずにたわしや包丁の背、アルミはくなどで軽く こする程度がよいです。
	牛乳		牛乳					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		人参 にら	玉ねぎ 葱 椎茸 ねぎ にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	油	
	ごぼうとさつまいものチップス				ごぼう	さつまいも 片栗粉	油	
	もやしとささみの和えもの	鶏肉		人参	きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま	
	パインアップル				パインアップル			
28 火	セサミトースト					食パン グラニュー糖	マーガリン ごま	キャベツ キャベツは1年中栽培されてい て、育てられる季節によって特徴 があります。春キャベツはやわら かい葉がらんわりとまいていて、 軽いのが特徴です。
	牛乳		牛乳					
	キャベツのカレーソテー	ベーコン		人参 ピーマン	キャベツ		油	
	コーンチャウダー	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも	油 ルウ	
	オレンジ				オレンジ			
29 水	昭和の日							
30 木	焼きそば	豚肉		人参 ピーマン	もやし キャベツ	麺	油	3年生 修学旅行  もずく もずくはわかめやひじきなどと同 じ海藻のなかまです。他の海藻に くっついて育つことから「もにつ く」が「もずく」になったそう です。
	牛乳		牛乳					
	チーズのコロコロサラダ		チーズ	ブロッコリー	枝豆 コーン 白菜 きゅうり		ドレッシング	
	もずくスープ	豆腐	もずく	人参 チンゲン菜	えのきだけ		ごま油	
	マーブル蒸しパン		牛乳			粉切りミックス シリアル		

\*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

# 4月

# 学校給食献立予定

令和8年度  
境川小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	学校行事
			ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
10	金	かぼちゃほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	だいこん にんじん ほくさい かぼちゃ ねぎ	ほうとう あぶら さといも	新年度の給食が今日からスタートします。元気な体をつくるために、好き嫌いしないで食べるようにしましょう。  4月10日は「ほうとうの日」山梨県の郷土料理
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ てんぷらこ あぶら	
		やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん ブロッコリー		
		みかんポンチ		ナタデココ みかん	ゼリーのもと さとう	
13	月	ごましおごはん			こめ むぎ ごま	ぎょロックは魚のすり身と野菜のロックです。魚嫌いの人も食べちゃうおいしいロックです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぎょロック	たら	たまねぎ キャベツ ねぎ コーン えだまめ	パンこ こむぎこ あぶら	
		こんさいのにももの	さつまあげ みそ にぼし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	さとう	
		とうふとひじきのみそしる	とうふ ひじき あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ ほうれんそう ねぎ		
		あおりんごゼリー			ゼリーのもと	
14	火	しょうゆラーメン			ちゅうかめん	シュウマイは、ひき肉と玉ねぎなどの野菜を薄い小麦粉の皮で包み、蒸した中国発祥の点心です。境川小アレンジの手作りシュウマイになっています。
		ぎゅうにゅう	ぶたにく なると わかめ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし コーン ねぎ	あぶら	
		てづくりシュウマイ	ぶたにく とりにく	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	ごまあぶら パンこ シュウマイのかわ	
		かいそうサラダ	かいそう わかめ ツナ	きゅうり もやし にんじん	あぶら ごまあぶら さとう	
		くだもの		バナナ		
15	水	むぎごはん			こめ むぎ	1年生給食開始 今日から1年生の給食が始まります。給食時間が楽しみになりますように・・・
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが にんにく	さとう ごま かたくりこ	
		きりぼしだいこんのにももの	とりにく ちくわ かつおぶし	きりぼしだいこん にんじん いんげん	あぶら さとう	
		すましじる	とうふ わかめ かつおぶし	えのきたけ だいこん	はなふ	
		てづくりこうはくゼリー			ゼリーのもと にゅうさんきんいんりょう パン マーガリン さとう	
16	木	シナモントースト			パン マーガリン さとう	ポトフはフランスの家庭料理です。「火にかけた鍋」を意味し、具材のうまみが溶け込んだ優しいスープです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チリコンカン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく しょうが トマト	あぶら マカロニ	
		ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも	
		ヨーグルト	げんきヨーグルト			
17	金	マーボーとうふどん			こめ むぎ	たまごはタンパク質・脂質・鉄・ビタミンなどの栄養素がバランスよく含まれ、「タンパク質の王様」と呼ばれています。
		ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ マーボーとうふのもと	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コチュジャンあえ	ハム	ブロッコリー カリフラワー にんじん	ごまあぶら ごま	
		ふわふわたまごのスープ	なると たまご	たまねぎ ザーサイ こまつな ねぎ	かたくりこ	
		グレープフルーツゼリー			ゼリーのもと	

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	学校行事
			ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
20	月	むぎごはん			こめ むぎ	毎月19日は食育の日です。食事のマナーの確認です。食器の置き方チェック ごはん→ひだり側しる →みぎ側きちんと置けるかな確認しましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグ	ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん	パンこ	
		こまつなごまマヨあえ	ひじき かまぼこ	こまつな コーン	さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	だいこん にんじん しめじ ねぎ		
		くだもの		りんご		
21	火	わかめうどん	ぶたにく わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	うどん	いちごは春が旬の果物です。ビタミンCがたくさん含まれています。手作りのカップケーキにいちごジャムで楽しんでね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごぼうとちくわのかきあげ	ちくわ	ごぼう たまねぎ えだまめ	さつまいも てんぷらこ あぶら	
		もやしとたくあんのあえもの		もやし にんじん きゅうり たくあん	さとう ごまあぶら	
		いちごのカップケーキ	とうふ		いちごジャム さとう あぶら こむぎこ	
22	水	なめしごはん		なめしのもと	こめ むぎ	鯖は「魚」へんに「春」と書きます。その文字通りに冬から春が旬の魚です。おなかの細かいことから「せまい腹」と言われそれが「さわら」になり「さわら」と言う名前がついたそうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	
		ちくぜんに	とりにく さつまあげ にぼし	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん	あぶら さとう	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ にぼし	はくさい にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも	
		オレンジゼリー			ゼリーのもと	
23	木	まるパン			パン	ブロッコリーとカリフラワーは花野菜と呼ばれ、花が咲く前の固いつぼみが集まった部分を食べます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのマッシュポテトやき	とりにく		ノンエッグマヨネーズ マッシュポテト パンこ	
		はなやさいのソテー	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん	あぶら	
		トマトスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー トマト	マカロニ さとう	
		くだもの		パイナップル		
24	金	チキンカレーライス	とりにく こなチーズ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら	鶏肉はコラーゲンが豊富に含まれています。ビタミンCと一緒にとると吸収が良くなります。カレーとサラダとしっかりと食べましょうね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さくらかまぼこサラダ	かまぼこ	ブロッコリー カリフラワー コーン えだまめ だいこん たまねぎ にんじん にんにく レモン	あぶら さとう オリーブオイル	
		いちごゼリーヨーグルト	ヨーグルト		さとう ゼリーのもと	
27	月	むぎごはん			こめ むぎ	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。「こおり豆腐」や「しみ豆腐」とも呼ばれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのねぎみそやき	とりにく	しょうが ねぎ	あぶら ごま	
		やさいとこうやとうふのそばろに	ぶたにく こうやとうふ	しゅうが こまつな キャベツ にんじん もやし	あぶら さとう	
		こんさいのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく		
		くだもの		オレンジ		
28	火	ミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく こなチーズ だいず	たまねぎ セロリー にんにく トマト	スパゲッティ あぶら さとう	牛乳にはカルシウム・ビタミンAやビタミンB2・タンパク質が多く含まれています。みんなの体を作る大切な栄養です。しっかりと飲みましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だいこんのツナサラダ	ツナ	だいこん きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	
		ジュリアンヌスープ	かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ		
		ココアケーキ	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス ミルクココア	
29	水	昭和の日				
30	木	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	みんなが大好きなきな粉揚げパンです。 型抜きチーズは、食べるとお楽しみがキャラクターが出てきますよ。 残さずに食べましょうね。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのトマトソースに	いか ひよこまめ チーズ	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	さとう マカロニ オリーブオイル	
		チキンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	あぶら	

# 4がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

笛吹市立芦川小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	よてい ひとくちメモ
10 金	カレーライス	ぶたにく、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ルウ	入学、進級おめでとう ございます。みんなが 健康で勉強やスポーツ を頑張れるように、給 食で応援していきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ツナサラダ	ツナ	だいこん、きゅうり、もやし	オリーブオイル	
	いちごゼリー ヨーグルト	ヨーグルト		ゼリーのもと	
13 月	むぎごはん			こめ、むぎ	春キャベツは、冬に収 穫できるキャベツに比 べて葉の巻きがゆる く、柔らかく甘いのが 特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホイコーロー	ぶたにく、みそ	キャベツ、ピーマン、しめじ、にんじん、たまねぎ	あぶら、さとう	
	かいどうサラダ	かいどうミックス、わかめ、ツナ	きゅうり、もやし、レタス	あぶら、ごまあぶら、さとう	
	たまごスープ	なると、たまご	えのきたけ、こまつな、ねぎ	かたくりこ	
	くだもの		パイナップル		
14 火	フレンチトースト	ぎゅうにゅう、たまご		パン、さとう	牛乳は、カルシウムや たんぱく質など成長期 のみなさんにとって特 に大切な栄養素がたく さんふくまれています。 残さず飲みましょ う！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	千金どやさいの トマトに	とりにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、しめじ、カリフラワー、トマト	じゃがいも、あぶら	
	イタリアンサラダ		キャベツ、きゅうり、だいこん、パプリカ、ブロッコリー	ドレッシング	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかんかん、パインかん	さとう	
15 水	むぎごはん			こめ、むぎ	さばなどの青魚の脂に は、EPA、DHAといった 血液をサラサラにした り、脳の記憶力をよく したりする成分が多く 含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば、みそ	しょうが、ねぎ	さとう	
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし	にんじん、キャベツ、もやし		
	すいとんじる	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、にぼし	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ	こむぎこ	
	くだもの		はっさく		
16 木	にごみうどん	なると、かつおぶし	しめじ、しいたけ、ねぎ、こまつな	うどん	バナナは、温かい地域 の果物です。体の中で エネルギーに変換しや すいためスポーツの栄 養補給にむいている果 物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		てんぷらこ、あぶら	
	やさいのおかか チーズあえ	チーズ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー		
	くだもの		バナナ		
17 金	むぎごはん			こめ、むぎ	あしがわこんにゃくサ ラダは、芦川で栽培さ れたほうれん草と芦川 で手作りしたこんにゃ くを使用しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう	
	あしがわこんにゃく サラダ	かまぼこ、みそ	ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし、こんにゃく	マヨネーズ、さとう、ごま	
	けんちんじる	とうふ、かつおぶし	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、こんにゃく	さといも	
くだもの		オレンジ			
20 月	スパゲティナポリタン	ハム	たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんにく、トマト	スパゲッティ、あぶら	ナポリタンは横浜にあ るホテルニューグランド のシェフがアメリカ 兵のために考えた料理 が始まりと言われてい ます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャーマンツナポテト	ツナ	たまねぎ、パセリ	じゃがいも、マヨネーズ、あぶら	
	やさいスープ	ベーコン	だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ		
	てづくりプリン	ぎゅうにゅう		プリンのもと	

21 火	ちらしずし	あぶらあげ, きんしたまご	にんじん, れんこん, しいたけ, いんげん	こめ, さとう	入学・進級お祝い給食 今年度は2人の児童が入学し、1年生を迎える会があります。これから芦川小でお兄さん、お姉さんたちと一緒に楽しい思い出をたくさん作っていきましょう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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, こめこ, あぶら	
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう, もやし, はくさい, にんじん		
	わかめのすましじる	わかめ, かつおぶし	えのきたけ, しめじ, こまつな	ふ	
	おいわいクレープ			クレープ	
22 水	むぎごはん			こめ, むぎ	ごぼうは、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整え大腸がんを予防する働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのうめみそやき	あじ, みそ	うめ	さとう	
	きりぼしだいごんのにも	さつまあげ	きりぼしだいごん, にんじん, しいたけ, いんげん	あぶら, さとう	
	どんじる	ぶたにく, とうふ, にぼし, みそ	ごぼう, にんじん, だいごん, ねぎ, こんにゃく	さといも, あぶら	
	クレープゼリー			ゼリーのもと	
23 木	まるパン			パン	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。ビタミンCが豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てづくりキャベツメンチ	ぶたにく, スキムミルク	キャベツ, たまねぎ, にんにく, しょうが	パンこ, こむぎこ, あぶら	
	グリーンサラダ		ブロッコリー, いんげん, レタス, きゅうり, とうもろこし, にんにく, たまねぎ	あぶら, オリーブオイル, さとう	
	ミネストローネ	ベーコン, ミックスピーンズ	たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, にんにく, トマト	じゃがいも, バター	
	くだもの		グレープフルーツ		
24 金	ちゅうかどん	ぶたにく, なた, いか	にんじん, たまねぎ, もやし, はくさい, しょうが, にんにく	こめ, むぎ, あぶら, かたくりこ, こまあぶら	杏仁豆腐は、中国で生まれたデザートです。昔は病気を予防するための料理として食べられていたそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チョコレキシサラダ	のり	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, にんにく	ごまあぶら, ごま	
	ちゅうかコーンスープ	かまぼこ, たまご	とうもろこし, こまつな	かたくりこ	
	あんにと豆腐	ぎゅうにゅう		あんにと豆腐のもと	
27 月	ゆかりごはん		あかじそ	こめ, むぎ	たまごは、たんぱく質が豊富に含まれる食品で赤の仲間になります。ビタミンDだけは含まれていないので野菜をしっかりと食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくさやき	たまご, かまぼこ	たけのこ, ほうれんそう, あさつき	さとう, あぶら	
	こんさいのにも	とりにく	ごぼう, だいごん, にんじん, しいたけ, いんげん, こんにゃく	あぶら, さとう	
	こまつなのみぞしる	とうふ, にぼし, みそ	こまつな, しめじ, たまねぎ, ねぎ		
	あおりんごココゼリー		ナタデココ	ゼリーのもと	
28 火	こめこパン			パン	キウイフルーツには、かぜ予防や肌をきれいにするのに役立つビタミンC、おなかの調子を整える食物繊維、体の中の水分を整えるカリウムが多く、健康によい果物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのおくくやき	たら		ポテトチップス, マヨネーズ, バター	
	はなやさいのサラダ		ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	あぶら, さとう	
	クリームシチュー	とりにく, スキムミルク, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, グリンピース	じゃがいも, あぶら, ルウ	
	くだもの		キウイフルーツ		
30 木	やきそば	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, ピーマン	あぶら, ちゅうかむしめん	もずくは、沖縄県で1番多く取れる海藻です。サーターアンダギーは、沖縄で昔から食べられているまるいドーナツです。サーターは砂糖、アンダギーは揚げ物という意味です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もずくとたまごのスープ	かまぼこ, もずく, たまご	ねぎ, こまつな	かたくりこ	
	サーターアンダギー	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス, ごま, あぶら	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

今年度も、調理員さん2名で愛情のスパイスをたっぷり  
りかせた給食を、安全でおいしく作りたいと思います。

\* 五味 志寿子

\* 三森 裕子

