令和8年6月（一宮学校給食センター）

8日（月）



【献立】
・揚げ大豆ご飯
・牛乳
・こりこり鶏つくね
・かみかみ和え
・かき玉汁
・チーズ

今月は「歯と口の健康週間」があるため、噛みごたえのある食材や料理をたくさん取り入れた献立となっています。こりこり鶏つくねは、鶏なんこつを加えて食感を出しました。また、かみかみ和えはさきいかを一度焼いて香ばしさを引き出してから野菜と和えています。よく噛んで食べることは、素材本来のうま味や甘みをより感じられるだけではなく、消化を助けたり、あごの発達を促したりすることにもつながります。一口ごとにしっかり噛みながら食感や味わいの違いを楽しんで食べてほしいと思います。

10日（水）



【献立】
・とうもろこしご飯
・牛乳
・鶏肉のピリ辛焼き
・ささみ入りおひたし
・さつま汁
・果物（メロン）

とうもろこしご飯には、笛吹市八代町で当日の朝に収穫された新鮮なとうもろこしを使用しました。今が旬のとうもろこしの粒をそぎ落とし、バターで炒めて少量の塩で味付けをし、炊きあがったご飯に混ぜ合わせています。さらに、ご飯を炊く際にとうもろこしの芯も一緒に加えることで、芯から出るうま味や甘みがご飯全体に染みわたり、より豊かな風味に仕上がります。旬ならではのとうもろこしのやさしい甘みを感じられるメニューです。

令和8年6月

15日(月)



【献立】
・ファイバードライカレー
・牛乳
・カリカリベーコンサラダ
・あじさいゼリー

ファイバードライカレーは山梨県産食材の甲州ワインビーフや鉄分豊富なレバーに加え、食物繊維を多く含む野菜やすりごまをたっぷり使用しています。一皿でたんぱく質や鉄分、食物繊維などの栄養をしっかりとることができる、栄養満点なメニューです。あじさいゼリーは、ソーダゼリーの水色、グレープゼリーの紫色、ストロベリーゼリーのピンク色が混ざり、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージしました。

18日(木)



【献立】
・麦ごはん
・牛乳
・にじますのから揚げ
・ゆばと野菜の和え物
・白鳳なめこのみそ汁
・梅ソーダゼリー

今週は地場産物使用促進週間です。米、牛乳、ゆば、にじます、きゅうり、白鳳なめこ、梅ジャムなど山梨県で生産された食材をたくさん使用しています。地場産物を取り入れることで、地域の自然や食文化について知り、生産者の方々への感謝の気持ちを育むことにつながります。特に、にじますのから揚げは一宮給食センターの人気メニューです。にじますは、北杜市のきれいな水で養殖されたものです。骨まで食べられるように、じっくりとカラッと揚げてあるため、香ばしい風味とサクサクとした食感を楽しむことができます。

令和8年6月

19日(金)



【献立】
・玄米ご飯
・牛乳
・さばの生姜煮
・磯香和え
・豚汁
・果物(オレンジ)

毎月19日は、「食育の日」です。今年度は、「まごわやさいしい」給食を実施しています。「まごわやさしい」とは、健康的な食生活を送るために積極的に取り入れたい7つの食材の頭文字をとった、和食の合言葉です。さばの生姜煮は、魚の臭みを和らげるために蜂蜜を使用しているところがポイントです。さばが煮えたら取り出し、煮汁を煮詰めてから魚にかけています。ご飯が進む一品です。

23日(火)



【献立】
・子どもパン
・牛乳
・ミートローフ
・コールスローサラダ
・グリンピースポタージュ
・果物(パイナップル)

グリンピースは春から初夏にかけて旬を迎える野菜です。料理の彩りとして使用することが多い野菜ですが、今日はグリンピースのおいしさをしっかりと味わってもらえるよう、ポタージュスープにました。グリンピースには食物繊維やたんぱく質、ビタミンCなどの栄養が豊富に含まれています。ポタージュにすることで、グリンピースのやさしい甘みや風味が引き立ち、苦手な人でも食べやすい味わいになります。

令和8年6月
30日(火)



【献立】
・おざら
・牛乳
・かみかみかきあげ
・野菜の浅漬け
・マーブル蒸しパン

おざらは山梨県の郷土料理です。ほうとう麺をゆでて冷水でしめ、野菜が入った温かいしょうゆベースのつゆにつけて食べます。みそで煮込む「ほうとう」とは異なり、暑い時期でも食べやすく、冷たい麺のつるっとしたのど越しが楽しめる料理です。かみかみかき揚げには大豆とごぼう、さつまいも、にんじんを使用しています。一つひとつ丁寧に形を整え、カラッと揚げてあります。