



4月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	備考	
			おもに からだをつくる	おもに びょうきからからだをまもる	おもに ちからになる		
10	月	ごはん			こめ	新年度が始まりました。給食には、みなさんが毎日元気に過ごし、大きくなるために必要な栄養がそろっています。残さず食べ、元気に一年をスタートしましょう。この一年で苦手なものが一つでも食べられるようになるといいですね。	
		ぶたにくのネギソースがけ	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ	こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら		
		やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん			
		だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	にんじん だいこん えのきだけ ほうれんそう ねぎ			
		ジョア(いちご)	だっしふんにゅう	いちご	さとう		
11	火	キャロットロールパン	だっしふんにゅう	にんじんペースト	こむぎこ さとう	いかには、やりいか、甲いか、するめいか、ほたるいかなどの種類があります。いかは、焼くと縦に丸まってしまいます。これは、いかの皮の性質で、熱が加わると縮みます。	
		いかのしょうゆやき	いか	しょうが			
		ちゅうかサラダ	まぐろ	レタス だいこん ブロッコリー にんじん	ごま さとう ごまあぶら		
		しおラーメン	ぶたにく なんと	にんじん とうもろこし キャベツ もやし いら ねぎ	こめあぶら ちゅうかめん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	水	むぎごはん			こめ むぎ	みなさん、魚の名前をいくつか知っていますか？今日の給食の魚は、鰯(あじ)です。鰯は赤身の魚で、尾の近くに「せいご」と呼ばれるかたいうろこがあるのが特徴です。給食では、フライにしたり、味付けを変えたりして、食べやすいように工夫しています。	
		あじのしょうゆこうじづけ	あじ				
		すきやきに	ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう ねぎ	さとう		
		こんさいのごまじる	にぼし あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん	こめあぶら さとも ごま		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	木	にゅうがくおいわいきゅうしょく				こむぎこ さとう	今日から小学校1年生の給食が始まります。改めまして、みなさん進級・入学おめでとうございます。今日は、給食で大人気の唐揚げといちご味のお祝いゼリーにしました。給食の時間は、みなさんと協力して準備し、笑顔で楽しい時間にしましょう。
		こどもパン	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん こめあぶら		
		マカロニサラダ	まぐろ	レタス きゅうり にんじん とうもろこし	マカロニ マヨネーズ ドレッシング		
		ぶたにくとやさいのスープ	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	こめあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14	金	まごわやさしい きゅうしょく				こめ	今日は、「まごわやさしい給食」です。毎日食べるとても体に良い食品の頭文字を並べています。ま…豆、こ…ごま、わ…海藻類、や…野菜、さ…魚、し…きのこ類、い…いもです。全部見つけられましたか？
		わかめごはん	わかめ			こめ	
		さけのごまやき	さけ			ごま	
		にくじゃが	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき いんげん	こめあぶら じゃがいも さとう		
		とうふのすましじる	さばぶし かつおぶし とうふ わかめ	にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ			
17	月	スタミナどん				今日のはるさめスープには、富士吉田で作られたきくらげが入っています。きくらげは、きのこの仲間です。海に生息するくらげの仲間ではないので、気をつけてくださいね。きくらげは、コリコリとした食感が特徴です。	
		むぎごはん			こめ むぎ		
		スタミナいため	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しめじ	こめあぶら さとう		
		はるさめスープ	なんと	にんじん たまねぎ ほしいいたけ きくらげ いら	はるさめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	火	(小)コッパン/くろまめきなこ	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう くらまめきなこ	日本では、食事の前後にあいさつをする文化があります。「いただきます」や「ごちそうさま」という言葉には、食べ物の命や農作物を作っている方々への感謝の気持ちが込められています。忘れずにあいさつをしましょう。	
		(中)クリームサンドパン	だっしふんにゅう なまクリーム		こむぎこ さとう		
		カツオフライ(ソース)	かつお		こめあぶら こむぎこ パンこ		
		コーンとブロッコリーのソテー		とうもろこし ブロッコリー にんじん	こめあぶら		
		ミネストローネ	ウインナー だいず	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	オリーブあぶら マカロニ じゃがいも さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	水	あじめぐり〜いわかわけん〜				こめ	今月の味巡りは、石川県を紹介します。治部煮は、石川県を代表する料理で、鴨肉や季節の野菜などを煮たものです。春が旬の鰯を治部煮風に味付けしました。めった汁は、さつまいもの入った豚汁です。
		ごはん				こめ	
		さわらのじぶづけ	さわら みそ			さとう	
		おやこに	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ほしいいたけ たけのこ グリンピース	さとう		
		めったじる	ぶたにく にぼし みそ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ	こめあぶら さつまいも		
20	木	(小)クリームサンドパン	だっしふんにゅう なまクリーム		こむぎこ さとう	今日のスープには、春キャベツが使われています。「新キャベツ」とも呼ばれ、巻きがゆるやかで葉がやわらかく、適度の歯ごたえがあります。キャベツは、生のままサラダにしたり、炒めたり、ロールキャベツにしたりと幅広い料理に使われます。また、サラダには明見地区で育てられたミニトマトが入っています。	
		(中)コッパン/くろまめきなこ	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう くらまめきなこ		
		とりにくのマッシュポテトやき	とりにく		マッシュポテト マヨネーズ		
		かいそうサラダ	かいそう	レタス きゅうり とうもろこし ミニトマト	ドレッシング		
		はるキャベツのポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ はるキャベツ	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21	金	むぎごはん			こめ むぎ	美生柑(みしょうかん)は、「河内晩柑」や「ジュシーフルーツ」とも呼ばれています。果肉は果汁が多く、やわらかく、さっぱりとした甘みがあります。この時期は、たくさんの柑類が八百屋やスーパーに並んでいます。いろいろ探してみてください。	
		ほうれんそうのソテー	ウインナー	とうもろこし ほうれんそう にんじん	こめあぶら		
		ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	こめあぶら じゃがいも ルウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		みしょうかん		みしょうかん			
24	月	ごはん			こめ	今日のみそ汁に入っている豆乳やみそは、大豆から作られています。大豆は、「畑の肉」と呼ばれています。大豆には、日本人の主食であるお米に不足している栄養素が含まれているので、ごはんとおみそ汁の組み合わせは、とてもバランスが取れています。	
		やさいふりかけ		あおな とうもろこし	ひえ きぬあ さとう マッシュポテト		
		さばのしおやき	さば				
		カレーきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう えだまめ	こめあぶら さとう		
		とうにゅういりみそしる	ぶたにく にぼし みそ とうにゅう	にんじん だいこん こまつな ねぎ	こめあぶら さつまいも じゃがいも		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	備考
			おもに からだをつくる	おもに びょうきからからだをまもる	おもに ちからになる	
25	火	そぼろパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン	今日のペンのソテーには、2種類のピーマンが入っています。ピーマンは、カロテンやビタミンCを多く含んでいます。ピーマンに含まれるビタミンCは、加熱しても損失しにくく、油とともに炒めるとカロテンの吸収もよくなります。彩りもとてもきれいですね。
		ポテトカップグラタン(えび)	えび チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	マカロニ じゃがいも さとう でんぶん パター しょくぶつあぶら	
		ペンのコンソメソテー	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム きピーマン ピーマン にんにく	ペンネ オリーブあぶら	
		ポークストロガノフ	ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト	こめあぶら ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	水	ごもくチャーハン	やきぶた	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ しょくぶつあぶら	餃子(ぎょうざ)は、中国料理の点心の一つです。蒸したり、焼いたり、揚げたり、さまざまな調理方法があります。今日は、蒸しぎょうざにしました。ナムルやスープには、たくさんの野菜が入っています。いくつ名前が言えますか？
		ぎょうざ	ぶたにく とり	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ	
		やさいのナムル	ロースハム	ほうれんそう だいこん にんじん	ごま さとう ごまあぶら	
		ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご わかめ	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし こねぎ	でんぶん ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フルーツあんぱん	とうにゅう	もも あんず	さとう	
27	木	まるパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	今日は、丸パンを横に半分に割って、ハンバーグを挟み、「ハンバーガー」にして食べてください。お店でハンバーガーを頼むときも、サラダやスープ、牛乳をプラスして、栄養のバランスを意識するようにしましょう。
		ハンバーグ(ブラウンソース)	ぶたにく とり	たまねぎ	さとう でんぶん	
		レタスサラダ		レタス ブロッコリー とうもろこし だいこん	ドレッシング	
		スープスパゲティ	あさり パター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	オリーブあぶら スパゲティ ルウ	
		ぎゅうにゅう(ミルメーク)	ぎゅうにゅう		さとう	
28	金	そぼろごはん	とりにく ぶたにく だいず	しょうが かみかみぎょうしよく	こめ さとう	今日は、かみかみ給食です。よくかんで食べましょう！よく耳にしますが、どんな体に良いことがあるか、知っていますか？よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、消化が良くなったり、脳の働きが活発になったりします。虫歯の予防にもつながると言われています。
		きびなごのかりかりフライ	きびなご	しょうが	さとう じゃがいも しょくぶつあぶら こめあぶら	
		とりにくのしちに	とりにく みそ ずらのたまご	にんじん たけのこ こんにやく ピーマン	さとう	
		てまりふのすましじる	さばぶし かつおぶし とうふ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	てまりふ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かみかみこんぶ	こんぶ		さとう	

《毎月19日は、「食育の日」です》

なぜ19日が食育の日かというと…

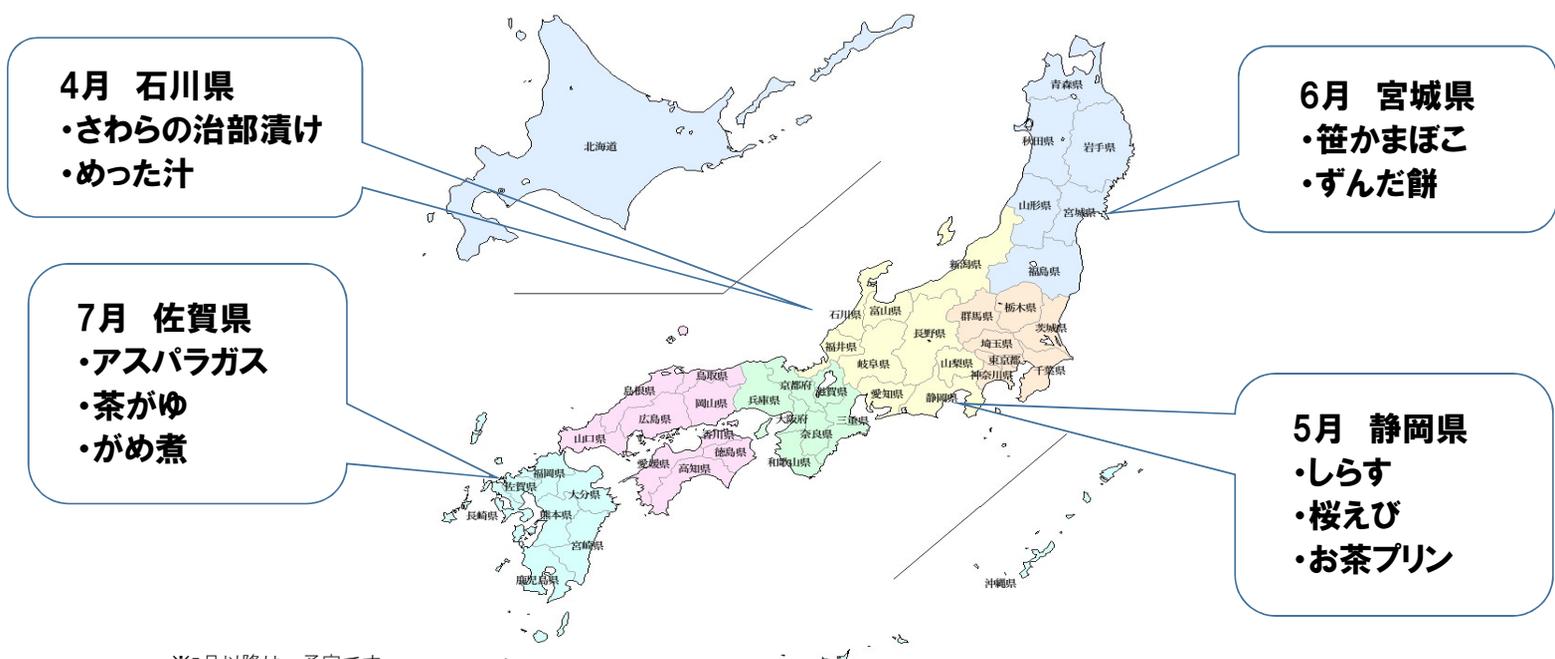
「食育」の「育(いく)」が「い=1、く=9」の語呂合わせで決められました。

今年度も、毎月19日前後に全国味巡りと題して、47都道府県を回ります。

全国味巡りは、今年で4年目を迎えます。今までに巡った都道府県は、30道府県で、まだ17都道府県を巡ることができていません。

今年度も、その県の食材や特産品、郷土料理を紹介しながら、全国を巡りたいと思います。

どんな料理がでてくるか、みなさん楽しみにしてください！



※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業（教育、スポーツ及び文化に関する事業）として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。