2023年度

6月 学校給食献立予定表

富士吉田市学校給食センター

日	曜日	こんだて	赤（あか） おもに　からだをつくる	緑（みどり） おもに　びょうきからからだをまもる	黄（き） おもに　ちからになる	備考
1	木	チーズパン	チーズ　だっしふんにゅう		こむぎこ　さとう	**地産地消給食： （河口湖産レタス）** レタスは、ほとんどが水分なので夏の水分補給にもなります。夏のレタスは高冷地で収穫されています。 今日のさけのフライは、一枚づつ手作りで愛情込めてつくりました。残さず食べましょう。
		さけのフライ（ちゅうのうソース）	さけ		パンこ　こむぎこ　こめあぶら	
		レタスサラダ		**レタス**　とうもろこし　だいこん　さやえんどう	ドレッシング	
		ミネストローネ	ウインナー	にんじん　たまねぎ　トマト　キャベツ	マカロニ　オリーブあぶら　さとう レットキドニー	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
2	金	むぎごはん	むしばよぼう・かみかみ　きゅうしょく		こめ　むぎ	6月の4日～10日までは、「歯と口の健康週間」です。よく噛むと、肥満を防ぐ、味がよくわかる、言葉がはっきりする、脳を発達させる、歯やあごを丈夫にする、胃腸の働きをよくするという効果があります。一口30回噛むことを意識して食べてみましょう。
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが		
		くきわかめとごぼうのいためもの	くきわかめ　さつまあげ	ごぼう　にんじん	こめあぶら　さとう　ごま	
		こまつなのみそしる	にぼし　みそ　わかめ　なまあげ	えのきだけ　だいこん　こまつな　にんじん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こくとうビーンズ	だいず		こくとう	
5	月	ごはん			こめ	かぶは、春の七草のひとつで「すずな」とも呼ばれ、昔から日本人に親しまれている野菜です。葉の部分にはカロテンやビタミンCなどの栄養が豊富に入っています。
		とりにくのねぎソースやき	とりにく	しょうが　にんにく　ねぎ	ごまあぶら	
		ひじきといものにもの	ひじき　あぶらあげ	にんじん　えだまめ	こめあぶら　じゃがいも　さとう	
		こかぶのみそしる	にぼし　みそ　なまあげ	にんじん　えのきたけ　こかぶ　こかぶのは		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
6	火	ソフトフランスパン（メープルマーガリン）	だっしふんにゅう		こむぎこ　さとう　メープルマーガリン	アスパラは「アスパラガス」と呼びます。春から初夏が旬の野菜です。アスパラガスの語源は、ギリシャ語で「新芽」という意味があります。日本に入ってきたのは江戸時代でオランダから長崎へ伝わりました。
		しろみさかなのフライ（ちゅうのうソース）	ホキ		こめあぶら　パンこ	
		ラタトゥユ	ぶたにく	にんにく　にんじん　たまねぎ　なす　きいピーマン　トマト	オリーブあぶら　さとう	
		アスパラいりコンソメスープ	ウインナー	にんじん　たまねぎ　だいこん　アスパラガス	オリーブあぶら　じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7	水	ミートソーススパゲティ	ぶたにく　だいず	しょうが　にんにく　セロリー　にんじん　たまねぎ　トマト マッシュルーム　パセリ	オリーブあぶら　ルウ　スパゲティ	**地産地消給食： （富士吉田市　夏いちご）** 夏いちごは、富士吉田の夏場で涼しい気候が夏いちご栽培に適しています。香りがとてもよく甘くみずみずしい果肉です。
		ほうれんそうとたまごのスープ	たまご	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ　ほうれんそう	かたくりこ　たまご	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		イチゴジャムのヨーグルトあえ	ヨーグルト　クリーム	ナタデココ　いちご	さとう	
8	木	ごまパン	だっしふんにゅう		こむぎこ　さとう　ごま	**地産地消給食： （甲斐市　甲州小梅）** 梅ジャムチキンの梅は、甲斐市で生産されている小梅です。特徴として、種と粒が小さいのが特徴です。甲府盆地の寒暖差が梅の栽培に適しています。梅は、クエン酸が入っているので疲れをとってくれる働きもあります。
		うめジャムチキン	とりにく	**うめ**　にんにく	さとう	
		はなやさいサラダ		カリフラワー　とうもろこし　ブロッコリー	ドレッシング	
		マカロニいりコンソメスープ	ウインナー	にんじん　たまねぎ　キャベツ　えのきだけ	マカロニ　オリーブあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さくらんぼ		さくらんぼ		
9	金	ごはん			こめ	にんじんは、給食で使われる回数が多い食材です。鮮やかな赤いオレンジ色が料理をより美味しそうに見せてくれています。そのオレンジ色は、ベーターカロテンと呼ばれている色素です。
		ぎょうざ	ぶたにく　とりにく	キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが	こむぎこ　ごまあぶら　さとう しょくぶつあぶら	
		チンジャオロース	ぶたにく	しょうが　にんにく　たけのこ　あかピーマン　きピーマン ピーマン	かたくりこ　こめあぶら　さとう	
		ちゅうかふうわかめスープ	とりにく　わかめ	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　もやし　にら	ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12	月	ごはん			こめ	ブルーベリーは、甘酸っぱく、6月～8月が旬の果物です。果実が白い粉におおわれたものが新鮮な印です。紫色の色素は、「アントシアニン」と呼ばれ、目に良いと言われています。
		ぶたにくのこうじやき	ぶたにく		こうじ	
		カレーきんぴら	とりにく	にんじん　ごぼう　さやえんどう	さとう　ごま　こめあぶら　じゃがいも	
		ぐだくさんみそしる	にぼし　とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ	にんじん　たまねぎ　しめじ　ねぎ		
		ジョア（ブルーベリー）	だっしふんにゅう	ブルーベリー	さとう	
13	火	小：きなこあげパン	だっしふんにゅう　きなこ		こむぎこ　さとう　こめあぶら	今日の小学校は、きなこがたっぷりまぶしてある「きなこ揚げパン」です。きなこは、1300年前の奈良時代の本に「きなこ」という文字があったそうです。昔から日本に親しまれていたきなこは、タンパク質や食物繊維がたくさん入っています。
		中：はいがコッペパン（マーシャルビーンズ）	だっしふんにゅう		こむぎこ　さとう　はいが マーシャルビーンズ	
		とりとなすのトマトに	とりにく	にんにく　たまねぎ　なす　トマト	オリーブあぶら　さとう	
		きりぼしだいこんサラダ	まぐろ	きりぼしだいこん　キャベツ	マヨネーズ　ごま	
		ラビオリスープ	ベーコン　ラビオリ	にんじん　たまねぎ　こまつな　パセリ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14	水	ごはん	にゅうばい　きゅうしょく		こめ	入梅とは、「暦の上で梅雨が始まるとされている日」のことです。梅雨は農作業を始めるにあたり大切とされていました。実際の梅雨入りは地域や年によって差があるために、現在では気象庁が発表する日が目安になっています。給食では、あじさいゼリーを提供します。
		さばのしおやき	さば			
		やさいのにもの	とりにく　こんぶ	にんじん　だいこん　ほししいたけ　いんげん　こんにゃく	こめあぶら　さといも　さとう	
		ゆばのすましじる	なると　ゆば　かつおぶし　さばぶし	にんじん　しめじ　みつば		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじさいゼリー		ぶどう	さとう	
15	木	ソフトフランスパン	だっしふんにゅう		こむぎこ　さとう	給食では、毎日牛乳が登場します。カルシウムがたくさん含まれています。「カルシウムの王様」と言われています。丈夫な歯や骨を作る働きや気持ちを落ち着かせる作用もあります。お家でもしっかり牛乳を飲んで丈夫な体を作りましょう。
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	
		ペンネのコンソメソテー	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム　きピーマン　ピーマン	ペンネマカロニ　オリーブあぶら	
		にくだんごのスープ	にくだんご	にんじん　たまねぎ　しめじ　こまつな	ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

日	曜日	こんだて	赤（あか） おもに　からだをつくる	緑（みどり） おもに　びょうきからからだをまもる	黄（き） おもに　ちからになる	備考
16	金	ごはん	**あじめぐり～みやぎけん～**		こめ	今月の味巡り給食は、宮城県を紹介します。笹かまは、仙台の名産であり当時ヒラメをすり身にして笹の葉の形にしたことが始まりでした。はっと汁は、登米地方の郷土料理です。昔は小麦などの穀物を栽培し米の代用食として食べられていました。ずんだ餅は、枝豆の緑がきれいなお餅です。
		ささかまのいそべあげ	ささかま　あおのり		こむぎこ　こめあぶら	
		しんじゃがに	ぶたにく	しょうが　にんじん　たまねぎ　しらたき　いんげん	じゃがいも　さとう　こめあぶら	
		はっとじる	かつおぶし　さぶぶし　ちくわ	にんじん　だいこん　ごぼう　ほししいたけ　みつば	おじゃがもち	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ずんだもち		えだまめ　しろいんげん	さとう　もちごめ	
19	月	わかめごはん	わかめ	**まごわやさしい　きゅうしょく**	こめ	切り干し大根は、大根を細く切って外に干して作ります。太陽の光を浴びることで甘みが増します。1本500グラムの大根を干して切り干し大根するとなんと10分の1の50グラムにまで軽くなってしまいます。
		さけのごまやき	さけ		ごま	
		きりぼしだいこんに	さつまあげ	きりぼしだいこん　にんじん　ほししいたけ　さやいんげん	さとう　こめあぶら	
		けんちんじる	にぼし　とりにく　とうふ	ごぼう　にんじん　しめじ　れんこん　ねぎ　こんにゃく	さといも　ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
20	火	小：はいがコッペパン（マーシャルビーンズ）	だっしふんにゅう		こむぎこ　さとう　はいが　マーシャルビーンズ	**地産地消給食： （富士吉田市　富士トマト）** 明見地区で生産されているトマトです。富士山の伏流水とミネラルを含んだトマトです。トマトのことわざを紹介します。日本では、「トマトが赤くなると医者が青くなる」イタリアでは、「黄金のりんご」スペインでは「愛のりんご」ドイツでは「天国のりんご」と言われているそうです。
		中：きなこあげパン	だっしふんにゅう　きなこ		こむぎこ　さとう　こめあぶら	
		ごもくやさいにくだんご	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんじん　えだまめ　くわい　ねぎ　しょうが　キャベツ	ごま　さとう　しょくぶつあぶら	
		トマトいりサラダ		レタス　とうもろこし　にんじん　**トマト**	ドレッシング	
		クラムチャウダー	あさり　ベーコン	にんじん　たまねぎ	じゃがいも　オリーブあぶら	
		ぎゅうにゅう				
		ヨーグルト（中のみ）	ヨーグルト			
21	水	むぎごはん			こめ　むぎ	メロンは、日本に伝わったのは、明治初期です。アメリカから露地メロンが入ってきましたが、本州では育たず栽培に成功したのは北海道だったそうです。夕張メロンはとても有名ですね。今日のメロンは赤肉を使用します。
		やさいのソテー	ベーコン	とうもろこし　あかピーマン　キャベツ　もやし	こめあぶら	
		キーマカレー	ぶたにく　だいず　だっしふんにゅう	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　セロリー　りんご	こめあぶら　ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		メロン		メロン		
22	木	まるパン	だっしふんにゅう		こむぎこ　さとう	卵は、とても栄養バランスが良い食品です。卵黄の部分には、記憶力や学習に深く関係している「レシチン」が含まれていて、食べると学習能力が向上すると言われています。
		ハンバーグ（ブラウンソース）	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	さとう　でんぷん	
		コールスローサラダ		ブロッコリー　にんじん　キャベツ　とうもろこし	ドレッシング	
		レタスとたまごのスープ	とりにく　**たまご**	にんじん　ほししいたけ　たまねぎ　レタス	オリーブあぶら　かたくりこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なつみかんゼリー		なつみかん	さとう	
23	金	ごはん			こめ	**地産地消給食：（富士吉田市　明見地区　にじます　新屋地区　玉葱）** にじますのから揚げは、頭から尻尾まで食べられるように調理しました。新玉葱は、半生の皮に包まれ、水分が多いので柔らかく甘みが強いのが特徴です。
		にじますのからあげ	にじます	しょうが　にんにく	こむぎこ　かたくりこ　こめあぶら	
		すきやきに	ぶたにく　とうふ	にんじん　**たまねぎ**　しらたき　さやえんどう	さとう	
		しんたまねぎのみそしる	にぼし　みそ　あぶらあげ　わかめ	にんじん　**たまねぎ**	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	月	にくどん	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　しらたき　ほししいたけ	こめ　さとう	**地産地消給食： （河口湖産　キャベツ）** 河口湖のキャベツです。7月頃になると鳴沢産のキャベツが出回ります。キャベツは、サラダやスープ、汁物、炒め物など色々な料理に幅広く使われます。
		もやしのゆかりあえ		もやし　きゅうり　にんじん　ゆかり		
		キャベツのみそしる	にぼし　なまあげ　みそ	**キャベツ**　えのきだけ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		セノビーゼリー	にゅうせいひん		さとう	
27	火	そぼろパン	だっしふんにゅう		こむぎこ　さとう	かぼちゃは、日本では夏に収穫される野菜です。今から400年以上前の戦国時代にポルトガル人がカンボジアから持ち込んだのが最初と言われています。かぼちゃは、涼しい所に保管しておくと冬まで食べられます。
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃ	こめあぶら　パンこ　こむぎこ	
		ごぼうサラダ	まぐろ　たまご	ごぼう　えだまめ　とうもろこし	マヨネーズ	
		カレーふうみのスープ	ベーコン	にんじん　ブロッコリー　たまねぎ	じゃがいも　こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28	水	キムタクチャーハン	ぶたにく	キムチ　つぼづけ　ねぎ	こめあぶら　ごまあぶら　こめ	キムタクチャーハンは、長野県塩尻市の栄養士さんが考案したメニューです。たくあん、キムチ、豚肉を炒めた具とご飯を混ぜた物で漬物の食感がマッチした人気メニューです。
		えびしゅうまい	えび　たら	たまねぎ	こむぎこ　でんぷん　パンこ	
		やさいのナムル		ほうれんそう　もやし　にんじん	ごま　さとう　ごまあぶら	
		はるさめいりちゅうかふうスープ	とりにく	にんじん　たまねぎ　えのきだけ　チンゲンサイ	はるさめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
29	木	こどもパン	だっしふんにゅう		こむぎこ　さとう	とうもろこしは、夜に糖分を蓄えています。そのため太陽が昇る前の早朝に収穫すると一番甘味のあるとうもろこしの収穫が出来ます。ひげの部分はめしべで、黄色い実の一粒に一本付いています。ひげがたくさんある物は実がたくさん付いています。
		とりにくのオニオンソース	とりにく	にんにく　しょうが　たまねぎ	さとう　こめあぶら	
		ほうれんそうのソテー	ウインナー	にんじん　カリフラワー　ほうれんそう　にんにく	こめあぶら	
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　パセリ	バター　オリーブあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		オレンジ		オレンジ		
30	金	むぎごはん			こめ　むぎ	五目煮の中に入っている大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、豚肉や牛肉などの動物の肉に負けない量のタンパク質を含んでいます。大事なタンパク源です。残さず食べましょう。
		あじフライ（ちゅうのうソース）	あじ		こめあぶら　パンこ　こむぎこ	
		ごもくに	さつまあげ　だいず	にんじん　ごぼう　ほししいたけ　こんにゃく　いんげん	こめあぶら　さとう	
		だいこんのみそしる	にぼし　あぶらあげ　みそ	にんじん　だいこん　えのきだけ　ほうれんそう　ねぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューご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。
※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています

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。