

2023年

# 7・8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)	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		
3	月		おやまびらききゅうしよく				7月1日は富士山のお山開きです。お山開きの日には、ひじきとじゃがいもの煮物を食べる習慣があります。これには、海の幸であるひじきと、山の幸であるじゃがいもを食べ、富士登山の安全と、暑い夏を健康に過ごせるようにという願いがこもっています。今年には富士山が世界遺産に登録されて10年をむかえました。
		むぎごはん				こめ むぎ	
		さばのみそに	さば みそ			さとう でんぷん	
		ひじきといものにももの	ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ		じゃがいも こめあぶら さとう	
		けんちんじる	とりにく とうふ あご	ごぼう にんじん だいこん ほしいいたけ こんにやく こまつな ねぎ		ごまあぶら	
		グレープフルーツ		グレープフルーツ			
3	月	ジョア(ブルーベリー)	だっしふんにゆう	ブルーベリー	さとう		
4	火	まるパン	だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	地産地消:夏いちご、玉ねぎ(富士吉田市) ヨーグルト和えには、富士吉田市でとれた「夏いちご」が入っています。いちごの旬は春頃ですが、ハウスで作られる吉田の夏いちごは6~7月に一番大きないちごがとれるそうです。地元でとれたみずみずしいいちごをヨーグルトと和えていただきます。
		ハニーマスタードチキン	とりにく	にんにく		はちみつ こめあぶら	
		コーンとほうれんそうのソテー		にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう		こめあぶら	
		ミネストローネ	ウイナー だいず レッドキドニー	にんじん たまねぎ ほしいいたけ たけのこ トマト キャベツ		こめあぶら オリーブあぶら さとう レッドキドニー じゃがいも マカロニ	
		いちごのヨーグルトあえ	なまクリーム ヨーグルト	キャベツ いちご トマト みかん パイン もも		さとう ナタデココ	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
5	水	ごはん				こめ	地産地消:きゅうり(都留市) 今日のマーボー豆腐には「にら」が入ります。にらは香りの強い野菜です。これはアリシンという成分で食欲を高めたり、疲れをとる働きがあります。「にら」は、ぶた肉や大豆のビタミンB1といっしょにとることで、糖質をエネルギーに変えてくれます。夏バテ予防にも食べたい野菜ですね。
		いかのオイスターしょうゆやき	いか	しょうが にんにく		さとう ごま でんぷん	
		やさいのナムル		だいずもやし きゅうり だいこん にんじん とうもろこし		さとう ごまあぶら	
		まーぼーどうふ	ぶたにく だいず とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほしいいたけ たけのこ にら		こめあぶら さとう でんぷん	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
6	木	はいがぱん	だっしふんにゆう			こむぎこ さとう はいが、マーシャルピーンズ	チーズは世界で1,000種類以上あるといわれています。大きく分けると、ナチュラルチーズとプロセスチーズになります。今日のスライスチーズはプロセスチーズの仲間加熱して溶かしたものを型にいれて包装して冷やしたものです。
		てづくりハンバーグ	ぶたにく だいず とうふ とうにゆう	たまねぎ		さとう でんぷん パンこ	
		スライスチーズ	チーズ				
		レタスサラダ		レタス だいこん とうもろこし さやえんどう		ドレッシング	
		なつやさいのぐだくさんスープ	とりにく	さやいんげん えだまめ きいピーマン あかピーマン スズキニ たまねぎ		オリーブあぶら じゃがいも	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
7	金		たなばたきゅうしよく				7月7日は七夕です。五節句の一つである「星のおまつり」です。行事食の「そうめん汁」には、元気に過ごせますようにとの願いがこめられています。そうめんは天の川に、オクラは星に見立てています。天ぶらは「きす」という魚です。初夏が旬で、骨もやわらかく皮にも風味がある魚です。江戸時代には、将軍様がいただくようなぜいたくな魚だったそうです。
		わかめごはん	わかめ			こめ	
		きすのてんぷら	きす			こむぎこ でんぷん こめあぶら	
		とりにくのしちに	とりにく うずらのたまご みそ	たけのこ にんじん こんにやく ピーマン		さとう	
		そうめんじる	なると さばぶし かつおぶし	にんじん えのきだけ オクラ ねぎ		そうめん	
		たなばたゼリー	かんてん	レモン、みかん		さとう	
7	金	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
10	月	スタミナどん	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しめじ		こめ むぎ こめあぶら さとう	地産地消:きゅうり(都留市) きゅうりの表面の白い粉のようなものは、ブルームと呼ばれる成分です。これは、水分を保つ役割や病気を防ぐ働きがあります。きゅうりが持つ自然の力で、ブルームがきれいに付いているものはみずみずしくおいしいそうです。きゅうりを観察してみましょう。
		きゅうりのゆかりあえ	かつおぶし	きゅうり にんじん きゃべつ ゆかり			
		あつあげのみそしる	なまあげ みそ わかめ あご	にんじん えのきだけ こまつな		じゃがいも こめあぶら さとう	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
11	火	ひやしちゅうか		きゅうり にんじん レタス とうもろこし		ちゅうかめん	地産地消:玉ねぎ・きくらげ(富士吉田市)きゅうり(都留市) 夏本番です。暑さで食欲が落ちやすい時期です。冷やし中華のスープには、お酢が含まれています。酸味は、食欲を増す効果やだ液の分泌を促し消化を助けたりします。今日は、富士吉田市の農家さんが作ってくれた玉ねぎを使っています。
		てりやきチキン	とりにく			さとう	
		ちゅうかたまごスープ	たまご とうふ	にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう きくらげ ほしいいたけ		かたくりこ	
		フルーツあんじん	とうにゆう	もも あんず			
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
12	水		あじめぐりきゅうしよく~さがけん~			こめ	味巡りは、「佐賀県」の紹介です。佐賀県の「のり」の収穫量は、全国1位です。豊富なミネラルを含む有明海は「のり」の養殖に適していて、質のよいのりが育ちます。今日の給食の「のり」は、佐賀県でとれたものです。「がめ煮」は、佐賀県の郷土料理で野菜と鶏肉を炒めて煮た料理です。むかしこの地域でとれたスッポンをがめと呼び、これと野菜を煮込んだ料理が由来となったそうです。
		ごはん					
		あじつけのり	のり				
		あじのあまみそがけ	まあじ ごま みそ	しょうが		さとう ごま	
		がめに	とりにく	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ れんこん ほしいいたけ いんげん		こめあぶら さとう さといも	
		いとかまぼこのすましじる	かまぼこ わかめ さばぶし かつおぶし	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう			
		れいとうみかん		みかん			
ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						

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	
13	木	ソフトフランスパン (マーシャルビーンズ)	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーシャルビーンズ	地産地消:なす(県内産) 「ラタトゥユ」は、フランス南部地方の煮込み料理です。玉葱、なす、ズッキーニをにんにくとオリーブオイルで炒めて、トマトや野菜の水分で煮込んだ料理です。今日は、夏の野菜をカラフルに使いました。なすは県内産です。
		しるみざかなフライ(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 なす ズッキーニ きいピーマン トマト たまねぎ	さとう オリーブあぶら	
		マカロニ入りコンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ えのきだけ	マカロニ じゃがいも オリーブあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14	金	むぎごはん			こめ むぎ	地産地消:なすトマト(県内産) すいかは、天然のスポーツドリンクと呼ばれます。体に吸収されやすいブドウ糖、果糖、ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。汗をたくさんかいた時にすいかを食べると、すぐに水分や栄養補給にもなります。
		ほうれんそうのソテー	ウインナー	ほうれんそう とうもろこし にんじん	こめあぶら	
		なつやさいカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト りんご かぼちゃ むぎえだまめ	こめあぶら ルウ	
		すいか		すいか		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
18	火	こどもパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	地産地消:きゅうり(都留市) 1学期の給食は今日が最終です。4月のはじめは6年生に配膳を手伝ってもらっていた1年生も、今では上手にできるようになりました。いよいよ夏休みがはじまります。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて元気で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
		とりにくからあげ	とりにく	しょうが にんにく	こめあぶら こむぎこ かたくりこ	
		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	
		ぶたにくとなつやさいのスープ	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ	こめあぶら	
		ぎゅうにゅう(ミルクコーヒー)	ぎゅうにゅう		さとう	
8/24	火	はいがパン	だっしふんにゅう		さとう こむぎこ はいが	2学期の給食は、かぼちゃのコロッケでスタートです。かぼちゃは冬のイメージがありますが、夏が旬になります。丸のまま切らずにおくと数ヶ月は保存できます。かぼちゃは、油としっかりと調理をすることで、β-カロテンの吸収がよくなります。
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	こめあぶら パンこ こむぎこ さとう	
		スパゲッティサラダ		レタス きゅうり にんじん とうもろこし	スパゲティ ドレッシング	
		シーフードチャウダー	あさり えび いか ベーコン	にんじん たまねぎ	じゃがいも オリーブあぶら ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8/25	金	むぎごはん			こめ むぎ	地産地消:きゅうり(河口湖産) とうもろこしは穀物ですが、野菜のなかまに入ります。とうもろこしは「ひげの数」と「実の数」が、同じ数になります。ひげをよくみると、一粒一粒の実の先までのびています。かんさつしてみてください。
		かいそうサラダ	まぐろ かいそう	レタス きゅうり だいこん	ドレッシング	
		ハヤシ	ぶたにく なまクリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	バター じゃがいも こめあぶら ルウ	
		とうもろこし		とうもろこし		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8/28	月		まごわやさしいきゅうしょく			地産地消:いんげん(河口湖町) まごわやさしい給食です。今日は「わ」わかめ(海藻)のなかまの昆布が煮物に入ります。昆布には、グルタミン酸というまみの成分が含まれています。おいしいだしを取るためには、鍋に昆布を水から入れてしばらくおき、沸騰する前にとりだすとよいです。
		ごはん			こめ むぎ	
		さけのごまやき	さけ ごま		ごま	
		やさいのもの	こんぶ とりにく	にんじん だいこん さといも こんにやく いんげん	さとう こめあぶら さといも	
		ゆうがおのみそしる	みそ なまあげ あご	ゆうがお にんじん ぶなしめじ こまつな ねぎ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8/29	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	地産地消:じゃがいも(河口湖町) じゃがいもはいろいろな料理に使われています。今日の給食にはポークビーンズや乾燥マッシュポテトと加工品が給食に使われています。じゃがいもは(炭水化物を多く含み、エネルギーになる)黄色のなかまです。みなさんが好きなじゃがいも料理は、何ですか？
		とりにくのマッシュポテトやき	とりにく		マヨネーズ マッシュポテト	
		コーンとほうれんそうのソテー		とうもろこし にんじん ほうれんそう	こめあぶら	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	じゃがいも さとう でんぶん こめあぶら	
		オレンジ		オレンジ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8/30	水	ごもくチャーハン	ぶたにく	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ	五目チャーハンの「五目」とは、いろいろな食材の味や彩り、栄養バランスを考えてとりあわせたものをいいます。ナムルやスープにもいろいろな野菜が入っています。今日の給食は、全部で12種類の野菜が使われています。野菜の名前が全部わかりましたか？
		ぎょうざ	ぶたにく とりにく	きゃべつ たまねぎ なら しょうが	こむぎこ	
		やさいのナムル	ごま ハム	ほうれんそう だいこん にんじん	ごまあぶら さとう ごま	
		ちゅうかコーンスープ	とうふ たまご わかめ	ねぎ にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	かたくりこ ごまあぶら	
		セノビーゼリー	にゅうせいひん	レモン	さとう	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8/31	木	ミルクパン	だっしふんにゅう れんにゅう		こむぎこ さとう	地産地消:きゅうり(県内産) 8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日です。国の調査では、日本人は野菜不足という結果が出ています。自分がどの位の野菜を食べたらよいか、すぐにわかる方法があります。「手ばかり法」です。自分の手を使って簡単にわかります。ゆでた野菜は片手にもる量。生野菜なら、両手にもる量が1食の量です。
		ししゃものいそべあげ	ししゃも あおさ		こむぎこ でんぶん こめこ さとう	
		いんげんのおかかあえ	こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん		
		カレーうどん	あぶらあげ ぶたにく さばおし かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	うどん ルウ	
		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。