

[献立予定表]

2024年 9月度

日	献立名	牛乳	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	ひとくちメモ
2月	ごはん	○		ぼうさいのひきゅうしょ	こめ	今日の給食は、防災の日を想定した給食です。アルファ化米という災害の日でも対応出来るお米を使用しています。お米が乾燥しているので、水や熱湯を入れるだけでご飯になり災害用に開発されたご飯です。ミートボールやハンバーグは、長期保存も出来袋を開けるだけで食べられます。家庭でも、ローリングストックをしながら災害に備えましょう。
	ミートボール(小)		とりにく	たまねぎ トマト しょうが	さとう でんぶん あぶら	
	ハンバーグ(中)		とりにく	たまねぎ トマト りんご	パンこ さとう でんぶん あぶら	
	べにあずまサラダ		だいず	レモン	さつまいも さとう あぶら	
	バナナ(生)(中)			バナナ(生)		
3火	バターロール	○	たまご だっしふんにゆう		こむぎこ さとう マーガリン	地産地消給食：たまねぎ(富士吉田市) 鮭のフライは、給食センター手作りしました。鮭は、川で生まれ海で大きくなり、三年から五年たつと生まれた川まで帰り卵を産みます。鮭の赤い色は、「アスタキサンチン」という色素で鮭の卵であるイクラやすじこにも含まれています。
	さけのフライ		さけ		こむぎこ パンこ こめあぶら	
	よんしゆのサラダ			レタス サニーレタス どうもろこし ブロッコリー	ドレッシング	
	ラビオリスープ		ベーコン とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな	パンこ こむぎこ	
4水	にたまご	○	たまご	しょうが	さとう	成長期の子どもは骨の成長も活発な時です。そのためカルシウムを摂取する時期は牛乳の栄養補給がとても大切です。給食時間を見ると一口飲んでも後は飲まない児童生徒が見受けられますが、一生のうちで骨量が増えるのは成長期です。今こそ骨のコツコツ貯骨をしましょう。
	ごぼうサラダ		まぐろ たまご	ごぼう さやいんげん どうもろこし にんじん	マヨネーズ さとう ごま	
	しょうゆラーメン		ぶたにく なんと わかめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう	こめあぶら ちゅうかめん	
	りんごどカルピスゼリー		にゅうさんきん	りんご	さとう	
5木	こぎつねごはん	○	ふたにく あぶらあげ	しょうが にんじん かみかみきゅうしょ	こめ こめあぶら さとう	ラーメンの麺は、独特の黄色い色をしています。その秘密は、「かんすい」を入れて小麦粉をこねることで、独特のこしと黄色い色がでてきます。ラーメンは昔、中国奥地の「かん湖」という湖の水を使って麺をつくったことが始まりです。
	とりにくのネギソースやき		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら	
	かみかみあえ		するめいか	きゅうり キャベツ にんじん	さとう ごま	
	かぼちゃのみそしる		にぼし なまあげ みそ	たまねぎ しめじ かぼちゃ		
6金	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消給食：じゃがいも(富士吉田市) 野菜が苦手という声をよく耳にします。野菜のいいところは、体の調子を整え、肉などのおかずの二倍位の目安を食べても太りません。野菜はサラダだけではなく、炒めたり煮たりすると量をたくさん食べられます。
	にくどん		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ しらたき	さとう	
	キャベツのあさづけ		こんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり		
	わかめとうふのみそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも	
	はちみつレモンゼリー			レモン	はちみつ さとう	
9月	ジャージャーめん	○	ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ジャージャー麺は、中国料理の一つです。第二次世界大戦後に旧満州で食べた味を帰国後に屋台で再現したことが始まりでした。日本ではジャージャー麺やジャージャン麺などと呼ばれています。
	なまやさいサラダ			レタス キャベツ きゅうり きいピーマン	ドレッシング	
	ちゅうかふうスープ		ハム とうふ かいそう	にんじん しめじ もやし えのきだけ チンゲンサイ にら		
	マーラーカオ		たまご		こむぎこ さとう	
10火	はいがまるパン	○	だっしふんにゆう		はいが こむぎこ さとう	今日のシャインマスカットは、山梨県産です。8月中旬から県内各地で生産されています。このぶどうは、渋みがなく甘くて皮まで食べられることが特徴です。ぶどうは、世界中の果物の中で一番多く作られています。生で食べるだけではなく、干しぶどうやジャムやワインが作られています。地域のを味わいながら食べましょう。
	しるみさかなフライ(ちゅうのうソース)		たら		こめあぶら パンこ こむぎこ	
	ラタトゥイユ		ぶたにく	にんにく たまねぎ スツキーニ なす きいピーマン トマト	オリーブあぶら さとう	
	なつやさいのカラフルスープ		とりにく	さやいんげん むきえだまめ あかピーマン たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも	
	シャインマスカット(生)			シャインマスカット(生)		
11水	ごはん	○			こめ	地産地消給食：じゃがいも(富士吉田市) モロヘイヤは、エジプトが原産でビタミン類やミネラルも多く含んでいます。6月～9月の夏が旬で、群馬県や岐阜県が多く出荷されています。また、ぬめりがあるのも特徴です。
	てりやきチキン		とりにく	しょうが	さとう でんぶん	
	にくじゃが		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ さやえんどう しらたき	こめあぶら じゃがいも さとう	
	モロヘイヤととうふのみそしる		にぼし とうふ みそ わかめ たまご	にんじん たまねぎ モロヘイヤ		
12木	キャロットロールパン	○	だっしふんにゆう	にんじん	こむぎこ さとう	地産地消給食：(富士吉田市 ブルーベリー) 上吉田と鳴沢村で育てられたブルーベリーです。旬の7月の収穫し冷凍保存をしてコンポートにして、ヨーグルトに和えました。地産地消とは、「地域で生産されるものを地域で消費する」ことです。給食でも地域のを出来るだけ使うように心がけています。
	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 じゃがいも さとう	
	ペンネソテー		ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム きいピーマン トマト ピーマン	オリーブあぶら さとう ペンネ	
	カレーふうみスープ		とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	こめあぶら じゃがいも	
	ブルーベリーヨーグルトあえ		クリーム ヨーグルト	みかん ナタデココ ブルーベリー	さとう	
13金	ジョア		にゅうさんきん	いちご		まごわやさしい給食です。豆・ごま・わかめ(海藻)野菜・魚・きのこ・芋の頭文字を並べたものです。この食品は、昔から日本で食べられてきた日本食には欠かせないものです。日本の平均寿命は世界でもトップクラスで、その秘密は、昔から食べられてきた日本型食生活にあるともいわれています。
	げんまいいりごはん				こめ げんまい	
	さけのごまやき		さけ		ごま	
	やさいののもの		とりにく こんぶ	にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく	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 えのきだけ ねぎ こまつな	こめあぶら じゃがいも でんぶん さつまいも	

[献立予定表]

2024年 9月度

日	献立名	牛乳	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	ひとくちメモ
17 火	さつまいもごはん	○		じゅうごやきゅうしょく	こめ さつまいも	満月を鑑賞する十五夜は中国で始まり、平安時代に日本に伝わってきたと言われています。作物の収穫時期である秋に無事に農作物を収穫出来た事への感謝を込めて、団子や芋・栗・柿・すすきなどをお供えするようになりました。十五夜は、秋の真ん中に出来る満月という意味で「中秋の名月」または「芋名月」ともいわれています。
	ほっけしおやき		ほっけ			
	れんこんのきんぴらに		さつまあげ	れんこん にんじん しいたけ いんげん こんにゃく	こめあぶら さとう ごま	
	あきやさいのみそしる		にぼし なまあげ みそ	なす にんじん しめじ こまつな ねぎ	こめあぶら じゃがいも	
	おつきみだいふく		とうにゅう いんげんまめ	いんげん	こめこ さつまいも さとう	
18 水	むぎごはん	○			こめ むぎ	漢字で「水」と「雲」と書く食べ物が今日の給食に使われています。さて、ナンでしょう。正解は「もずく」です。もずくは、沖縄や新潟県の佐渡でとれる海藻です。他の海藻にくっついて育つので「藻（も）がくっつく」という言葉から「もづく」と呼ばれるようになりました。
	ビビンパどん		ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん だいずもやし ほうれんそう	こめあぶら さとう	
	もずくととうがんのスープ		ハム かいそう もずく	にんじん たまねぎ どうもろこし とうがん こまつな		
	あんにとどうふ		にゅうせいひん れんにゅう	もも パイン みかん <u>ようなし</u>	あんんにん さとう	
19 木	ごまパン	○	だっしふんにゅう		ごま こむぎこ さとう	えびは、世界中の海や川にいますが、その種類は世界で3000種類、日本でだけでも400種類のえびがいるそうです。日本では、「伊勢えび」「車えび」「大正えび」「甘えび」「さくらえび」などが食用とされています。
	えびカツ		えび たら	たまねぎ	こめあぶら パンこ でんぶん こむぎこ さとう	
	ポテトサラダ		まぐろ	にんじん きゅうり どうもろこし	じゃがいも ドレッシング マヨネーズ	
	コンソメスープ		とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こまつな	オリーブあぶら	
20 金	どんどろけごはん	○	とうふ	にんじん ごぼう	こめ こめあぶら さと	今月の味巡りは、鳥取県です。「どんどろけご飯」とは、鳥取県東部・中部の方言でかみなりのことです。豆腐を炒める時に、いせいよくバリバリとなる音がかみなりのようにきこえるからその名がついたそうです。いもこん汁は、伝統料理でさと芋とこんにゃくを入れて作ることから「いもこん汁」と言われています。
	いかのオイスターしょうゆやき		いか	しょうが にんにく		
	コーンとえだまめのいためもの		ベーコン	どうもろこし えだまめ	こめあぶら	
	いもこん汁		かつおぶし とりにく	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	さといも	
	なしゼリー			なし	さとう	
24 火	メロンパン（小）	○	だっしふんにゅう たまご クリームチーズ		こむぎこ さとう	給食で一番使われる回数が多い野菜は何でしょうか。それは、にんじんです。鮮やかな赤いオレンジ色が料理をよりおいしそうに見せてくれます。そのオレンジ色は、ベータカロテンと呼ばれる色素で、私たちの体の中でビタミンAに変わります。ひふやのどのねんまくを健康にする働きがあります。
	ソフトフランスパン（中） （ブラック&ホワイト）		だっしふんにゅう		こむぎこ チョコレート	
	ぶたにくのオニオンソース		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ レモン	こめあぶら さとう ごま	
	にんじんしりしり		まぐろ たまご	にんじん ビーマン	こめあぶら	
25 水	ちくわのいそべあげ	○	ちくわ あおさ		こめあぶら でんぶん さとう こむぎこ てんぷらこ	あおさは、ひとえぐさのことを方言で表した言葉で、一般的には「あおさ」「あおさのり」といいアーサーと呼んでいます。のりの佃煮の原料になります。あおさは、牛乳の約8倍のカルシウムがあります。いその香りも楽しめますね。
	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		
	ほうとう		にぼし とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ	ほうとう	
	いなりずし		あぶらあげ		こめ ごま さとう	
26 木	ソフトフランスパン（小） （ブラック&ホワイト）	○	だっしふんにゅう		こむぎこ チョコレート	地産地消給食：じゃがいも（富士吉田市） 塩は、昔のローマでは働く人のお給料だったそうです。料理では、味を付ける他に食材が長く保存できるようにしたり、臭みを取るときにも使います。塩は人間の血液中にあって水と同じように命を支える大切な働きをしますが、取り過ぎると病気をひきおこすので気をつけながら薄味に慣れましょう。
	メロンパン（中）		だっしふんにゅう たまご クリームチーズ		こむぎこ さとう	
	てづくりほうれんそう オムレツ		ハム チーズ たまご ぎゅうにゅう クリーム	ほうれんそう		
	にくやさいソテー		とりにく	にんにく にんじん キャベツ しめじ あかビーマン きいビーマン	こめあぶら	
	abcスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	オリーブあぶら <u>じゃがいも</u> マカロニ	
27 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	明日は、小学校の運動会ですね。給食センターでも、皆さんを応援しています。カレーにカツをのせて食べてくださいね。縁起の良い食べ物と言う意味で勝負に勝ってもらいたい願いをこめまして「チキンカツ」を提供します。早寝・早起き・朝ご飯をすませ練習の成果を発揮してくださいね。
	チキンカツ		とりにく		こむぎこ パンこ こめあぶら	
	カラフルサラダ		かいそう	きゅうり にんじん きいビーマン ブロッコリー	ドレッシング	
	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 カレールウ	
	アセロラゼリー			アセロラ	さとう	
30 月	チキンライス	○	とりにく	たまねぎ にんじん	こめ こめあぶら	チキンライスの上にたまごシートをのせてオムライスチキンにして食べてくださいね。お好みで、ケチャップをかけてください。肉類の中で一番多く食べられているのが鶏肉です。鶏肉には、美肌効果もある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率がよくなります。
	オムライスシート		たまご		でんぶん さとう あぶら	
	グリーンサラダ			レタス どうもろこしブロッコリー きゅうり	ドレッシング	
	キャベツのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ パセリ	オリーブあぶら	
	カップdeヤクルト		クリーム だっしふんにゅう		さとう	

※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、食物アレルギーの有無は、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：学校給食センター運営事業）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。）