

[献立予定表]

※7.8月の献立表より、データ配信になります。

2024年 7・8月

富士吉田市学校給食センター

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
1月	むぎごはん	○	おやまびらききゅうしょく		こめ むぎ	7月1日はお山開きです。お山開きには「ひじきとじゃがいもの煮物」を食べる風習があります。海の幸であるひじきと山の幸であるじゃがいもが入ったものを神棚にお供えます。富士登山の安全と、夏を健康に過ごせるようとの願いがこめられています。
	さばのみそに		さば		みそ さとう でんぶん	
	ひじきとじゃがいものにも		ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ いんげん	こめあぶら じゃがいも さとう	
	けんちんじる		にぼし とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ こんにやく	ごまあぶら じゃがいも	
	ふじさんゼリー				さとう	
2火	ナン	○ (地産地消)			こむぎこ さとう あぶら	地産地消：いちご 今日のヨーグルトあえには、「富士なつき」という夏いちごが入っています。「富士なつき」は富士山アグリファームで育てられた、富士吉田市産のいちごです。
	キーマカレー		ぶたにく だいず だっしふんにゆう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー りんご	こめあぶら ルウ	
	キャベツのソテー		とりにく	とうもろこし あかピーマン キャベツ もやし	こめあぶら	
	なついちご(生)のヨーグルトあえ		クリーム ヨーグルト	いちご(生) パイナップル	さとう ナタデココ	
3水	ぶたどん	○ (地産地消)	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう しらたき	こめ むぎ さとう	地産地消：きゅうり 2.3.4日は各校1回、富士山プレミアム牛乳がです。牛たちが新緑の青草をたくさん食べる春～夏にかけては乳脂肪が少し低くなるため、サラリとした牛乳になるそうです。
	きゅうりのゆかりあえ		かつおぶし	きゅうり にんじん キャベツ うめ		
	あつあげのみそじる		にぼし なまあげ みそ わかめ	しめじ こまつな	じゃがいも	
4木	ひやしちゅうか	○ (地産地消)		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：きくらげ 夏のメニュー「冷やし中華」の登場です。食べ方です。麺を袋の中でよくほぐしてから、器に出します。その上に野菜をのせて、スープをかけます。チキンを麺にのせて食べてもよいですね。
	てりやきチキン		とりにく		さとう	
	きくらげとたまごのスープ		とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう きくらげ しいたけ	でんぶん	
	フルーツあんじん		とうにゆう	もも あんず	さとう	
5金	ジョア(ブルーベリー)	○	だっしふんにゆう	たなばたきゅうしょく	さとう	7月7日は五節句のひとつ、七夕です。今日は、一足早く七夕給食です。そうめんを天の川に見立てたそうめん汁、初夏が旬の魚のキスを天ぷらにしました。ちらし寿司は、卵を星に見立て散らしました。7日には、天気が良く、織姫と彦星が会えるといいですね。
	ちらしずし		たまご	たけのこ にんじん れんこん かんぴょう	こめ さとう	
	とりにくのしちに		とりにく みそ うずらたまご	にんじん たけのこ ピーマン こんにやく	さとう	
	きすのてんぷら		きす		こめあぶら こむぎこ でんぶん	
	さかなそうめん		さばぶし かつおぶし かまぼこ いとより(さかなそうめんの原材料)	にんじん だいこん えのきだけ さやえんどう	でんぶん さとう	
	れいとうみかん(生)			みかん(生)		
8月	むぎごはん	○			こめ むぎ	今月のごはんの日は「麦ごはん」です。大麦は、食物繊維が多く、ビタミンB群やミネラルが多いことが特徴です。特に食物繊維は、お腹の中をきれいに掃除してくれ、お腹の調子を整える働きがあります。
	ヤンニョムチキン		とりにく	しょうが	でんぶん さとう ごま	
	はるさめサラダ			レタス にんじん きゅうり	こめあぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	
	ちゅうかふうわかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ もやし にら	こめあぶら	
9火	コッペパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう	今日のスープは新鮮なトマトが入っています。さて、クイズです。トマトにはこんぶと同じうまみ成分が含まれている？○か×か。答えは「○」です。トマトには、グルタミン酸といううまみ成分が含まれています。
	フランクフルト		ぶたにく		さとう	
	やきそばいり やさしいため フレッシュトマト スープ		ぶたにく	にんじん キャベツ ピーマン	こめあぶら やきそばめん	
	すいか(生)		ベーコン たまご	にんじん たまねぎ スッキーニ トマト パセリ		
10水	むぎごはん	○	まごわやさしいきゅうしょく		こめ むぎ	地産地消：じゃがいも 「まごわやさしい給食」です。まめ、ごま、わかめ(海藻)、魚、キノコ類、イモ類の食材をそろえると栄養のバランスは自然と良くなります。普段から心がけて食べましょう。
	さけのさいきょうやき		さけ みそ		こめあぶら さとう	
	ごもくに		さつまあげ だいず	ごぼう にんじん エリンギ さやえんどう こんにやく	こめあぶら さとう	
	ごまじる		にぼし なまあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも ごま	
11木	ステッキパン(ブルーベリージャム)	○	だっしふんにゆう	ブルーベリー	こむぎこ さとう	ラタトゥイユは、夏野菜がたくさん入っています。ウリ科のズッキーニも夏の野菜です。くせがないので、煮たり、焼いたり色々な料理にあいます。にんにくとベーコンと一緒に油で炒めて塩コショウしたらできあがり。おいしい一皿になるので夏休みに作ってみてください。
	とりにくのマッシュポテトやき		とりにく		マヨネーズ じゃがいも	
	ラタトゥイユ		ぶたにく	にんにく たまねぎ スッキーニ なす きいピーマン トマト	オリーブあぶら さとう	
	ABCスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	オリーブあぶら じゃがいも マカロニ	
	げんきヨーグルト		だっしふんにゆう	ゼラチン	かんてん	

[献立予定表]

※7.8月の献立表より、データ配信になります。

2024年 7・8月

富士吉田市学校給食センター

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
12 金	かやくごはん		とりにく こうやどうふ こんぶ	にんじん ごぼう	こめ こめあぶら さとう	今月の味めぐりは大阪府の紹介です。かやくごはんは大阪の郷土料理です。かやくとは「加菜」と書き、色々な旬の野菜をいれて炊いたごはんのことからこの名前がついたそうです。「船場汁」は野菜と塩さばを一緒に煮立てるすまし汁のことです。大阪の間屋街の「船場」から生まれた郷土料理です。
	たこやき		たこ	キャベツ ねぎ	こむぎこ あぶら さとう	
	きりぼしだいこんのあえもの	○	まぐろ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	マヨネーズ ごま	
	せんばじる		かつおぶし さばぶし さし	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
	アセロラゼリー			しょうが みつば アセロラ	さとう	
16 火	はいがまるパン		だっしふんにゆう		こむぎこ はいが さとう	枝豆は、大豆が熟す前の若い豆のことです。枝付きのままゆでたことから、枝豆とよばれるようになったそうです。大豆と同じようにタンパク質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜です。
	ハンバーグ(グラッセ)		ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん	
	マカロニサラダ	○	まぐろ	レタス きゅうり にんじん どうもろこし	マカロニ マヨネーズ ドレッシング	
	なつやさいの カラフルスープ		とりにく	さやいんげん えだまめ あかピーマン きいピーマン スズキーニ たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも	
	グレープフルーツ(生)			グレープフルーツ(生)		
17 水	あげぎょうざ		ぶたにく とりにく	たまねぎ には キャベツ しょうが	こめあぶら さとう こむぎこ	地産地消：きゅうり 今日のラーメンは、麺と汁を別々に配役しています。どんぶりには、①麺 ②汁の順番によろって下さい。
	チキンとごぼうのサラダ	○	とりにく たまご	ごぼう きゅうり どうもろこし	マヨネーズ ごま	
	みそラーメン		ぶたにく なんと みそ	にんじん もやし キャベツ には ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	
18 木	ソフトフランスパン(はちみつ&マーガリン)		だっしふんにゆう		こむぎこ さとう はちみつ マーガリン	地産地消：きゅうり ポテトミートグラタンは、リクエストの声も多い人気メニューです。調理員さんが心を込めて、朝早くから手作りしています。感謝していただきましょう。
	ポテトミートグラタン	○	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー トマト	じゃがいも こめあぶら ハヤシルウ さとう パンコ	
	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	

8月

8 /26 月	むぎごはん		かみかみきゅうしよく		こめ むぎ	地産地消：じゃがいも 2学期のスタートは、豚のひれ肉を使い、給食センターで手作りのみそかつです。豚肉は、ビタミンB1を多く含みます。にんにくやねぎなどに含まれるアリシンと一緒にとることで体への吸収がよくなり、夏バテ予防になります。
	みそカツ		ぶたにく みそ		こむぎこ ばんこ こめあぶら さとう	
	キャベツのおかかあえ	○	こんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり		
	こんさいのみそしる		にほし なまあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ こまつな ねぎ	こめあぶら じゃがいも	
	かむかむこんにやく			こんにやく こんにやく		
8 /27 火	スパゲティ				スパゲティ オリーブあぶら	地産地消：洋ナシ 今日のミートソースには夏野菜のなすが入っています。なすはほとんどが水分ですが、紫色の皮には、ナスニンという色素成分が含まれていて、生活習慣予防に役立ちます。
	なすいりミートソース	○	ぶたにく だいず	しょうが にんにく なす セロリー トマト パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム	オリーブあぶら ルウ	
	たまごのふわふわスープ		たまご	にんじん たまねぎ えのきだけ レタス	じゃがいも でんぶん	
	ヨーグルトあえ		クリーム ヨーグルト	みかん ようなし ナタデココ	さとう	
8 /28 水	ひじきごはん		ひじき	おしりょうりきゅうしよく		地産地消：夕顔・いんげん 今日は御師料理給食です。御師料理とは、富士山信仰による登山者などが宿泊していた御師の家で提供されていた料理です。ひじきとじゃがいもの煮物、夕顔の煮物や汁物など今も伝え継がれています。
	さけのしおやき	○	さけ	ゆうがお さやいんげん	こめあぶら さとう でんぶん	
	ゆうがおのそぼろに		とりにく			
	かぼちゃのみそしる		にほし あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ こまつな		
8 /29 木	こどもパン		だっしふんにゆう		こむぎこ さとう	暑い夏は、汗をたくさんかくため、体の水分が失われやすくなります。体育や部活動などでスポーツ活動をする時には、とくにこまめな水分補給をこころがけ、熱中症にならないようにしましょう。
	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	こめあぶら さとう	
	やさいのソテー			にんじん キャベツ あかピーマン ほうれんそう	こめあぶら	
	コーンポタージュ		ぎゅうにゆう	たまねぎ どうもろこし パセリ	バター オリーブあぶら	
	セノビーゼリー		にゆうせいひん	レモン	さとう	
8 /30 金	むぎごはん		おしりょうりきゅうしよく		こめ むぎ	8月の最終日は、夏野菜カレーです。なす、トマト、かぼちゃ、枝豆、などの夏野菜がたくさん入っています。かぼちゃは冬野菜のイメージがありますが、実は夏の野菜です。
	いんげんのソテー	○	とりにく	どうもろこし あかピーマン さやいんげん	こめあぶら	
	なつやさいカレー		ぶたにく だっしふんにゆう	しょうが にんにく なす トマト にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ りんご	こめあぶら ルウ	
オレンジ(生)			オレンジ(生)			

※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。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※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。