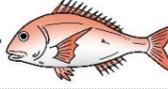


[献立予定表]

※7.8月の献立表より、データ配信になります。

2024年 6月

富士吉田市学校給食センター

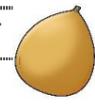
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
3月	ごはん				こめ	はしを正しく持つことができますか？はしは、食べ物をつまんだり、切ったり、ごはんを海苔で巻いたり…。たくさんことができます。はしを正しく持つと、つるつるしたなめこも上手につまめます。
	あじつけのり(ふじさん)		のり 		ごまあぶら	
	まだいのしおこうじやき	○	まだい			
	やさいのにももの		とりにく こんぶ	にんじん だいこん しいたけ さやえんどう こんにやく	こめあぶら さとも さとう	
	なめこじる		にぼし なまあげ みそ	にんじん なめこ こまつな ねぎ		
4火	ソフトフランスパン		だっしふんにゆう	むしばよぼう・カミカミきゆうしょ 	こむぎこ さとう	6月4日～10日は、「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。
	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	
	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	
	クラムチャウダー		ベーコン あさり ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも	
	かみかみグミ(ぶどう)				グミ	
5水	にくどん		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しらたき	こめ むぎ さとう	もやしは、約95%が水分です。しゃきしゃきに仕上げるためには、茹ですぎない、炒めすぎないことが調理のポイントです。
	もやしのゆかりあえ	○		きゅうり にんじん もやし うめびしお		
	こまつなのみそしる		にぼし なまあげ みそ わかめ	えのきたけ だいこん こまつな		
6木	そぼろぼん		だっしふんにゆう		こむぎこ さとう マーガリン	さくらんぼは、山形県で多く栽培されています。山梨県でも南アルプス市を中心に多く栽培されています。「佐藤錦」という品種が有名です。6月から7月に旬を迎え、初夏の訪れを感じる果物です。
	とうふナゲット		とうふ	たまねぎ えだまめ にんじん	こむぎこ こめあぶら でんぶん	
	コールスローサラダ	○		にんじん キャベツ とうもろこし 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	こむぎこ パンこ さとう	
	さくらんぼ			さくらんぼ 		
7金	マーボーどうふどん		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 しいたけ たけのこ きくらげ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぶん	地産地消給食：(富士吉田市 ぶじやまきくらげ) 富士吉田ブランドに認定されています。富士山の天然水を使って育てているこだわりのきくらげです。
	ツナとだいこんちゅうかサラダ	○	まぐろ	レタス だいこん ブロッコリー にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	わかめスープ		ハム わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごまあぶら ごま	
10月	むぎごはん			にゆうばいきゆうしょく 	こめ むぎ 	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きました。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。
	さばのみそに		さば みそ		さとう	
	きりぼしだいこんに	○	さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん	こめあぶら 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 れんこん ぶなしめじ ねぎ こんにやく	ごまあぶら さとも	
	あじさいゼリー			ぶどうかじゅう	さとう	
11火	そぼろごはん		とりにく ぶたにく だいず	しょうが	こめ さとう	小学3年生の国語で「すがたをかえる大豆」の学習をします。今日の給食では、豆腐やみそ、油揚げが大豆から姿を変えた食品です。枝豆は、大豆になる前の若い豆です。
	とうふハンバーグ	○	とうふ とりにく	だいこん にんじん えだまめ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	
	やさいのチーズおかあえ		チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
	じゃがいものみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
12水	ごはん				こめ	チンジャオロースは、中華料理です。漢字では「青椒肉絲」と書きます。「ピーマンと肉の細切り」という意味です。
	えびしゅうまい	○	えび たら	たまねぎ えだまめ にんじん	こむぎこ パンこ でんぶん	
	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 きいピーマン ピーマン	こめあぶら さとう でんぶん	
	はるさめいりちゅうかスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンツアイ	はるさめ	
13木	コッペパン(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	コッペパンの「コッペ」の由来はいくつかあり、フランス語のパンの切れ込み「クーペ」、ドイツ語の山頂「コッペ」からといわれています。コッペパンは揚げパンにしたり、いろいろな物をはさんだりして食べられます。
	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	
	ほうれんそうのソテー	○	ベーコン	にんにく にんじん カリフラワー ほうれんそう	こめあぶら	
	マカロニコンソメスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	オリーブあぶら マカロニ	
	オレンジ			オレンジ		
14金	むぎごはん			あじめぐりきゆうしょく～ぎふけん 	こめ むぎ	今月の味巡り給食は、岐阜県です。合掌作りの家が建ち並ぶ世界遺産の「白川郷」が有名です。今回は、白川茶を使ったふりかけ、岐阜県産のみかん果汁を使ったゼリー、鶏肉と野菜をみそで炒めた鶏ちゃん(けいちゃん)が給食に登場します。
	しらかわちやふりかけ		あおさ	りよくちや	ごま さとう	
	さけのしおやき	○	さけ			
	けいちゃん		とりにく みそ	にんにく にんじん キャベツ ピーマン	こめあぶら	
	かきたまじる		かつおぶし かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	でんぶん	
	ぎふだもんゼリー(みかん)			みかんかじゅう	みずあめ	
17月	ごはん				こめ	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、「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。
	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	
	にくじゃが	○	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ やえんどう	こめあぶら じゃがいも しらたき さとう	
	キャベツのみそしる		にぼし なまあげ みそ	えのきたけ キャベツ		
	ごまなしフィッシュ		かたくちいわし		さとう でんぶん	

[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 6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
18 火	なすいりミートソーススパゲティ	○ (地産地消)	ぶたにく だいず	しょうが にんにく なす にんじん セロリー たまねぎ マッシュルーム トマト	オリーブあぶら ハヤシルウ 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。
	レタスとたまごのスープ		とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ レタス	オリーブあぶら でんぷん	
	イチゴのヨーグルトあえ		クリーム ヨーグルト	いちご もも パイナップル みかん ナタデココ 	さとう	
19 水	わかめごはん	○ (地産地消)	わかめ	しよくいくのひ・まごわやさしいきゅう 		地産地消給食：(富士吉田市 明見地区 にじます)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。よくかんで食べましょう。
	にじますのからあげ		にじます	しょうが にんにく	はくりきこ でんぷん こめあぶら	
	ごもくに		さつまあげ だいず	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう こんにやく	こめあぶら さとう	
	あつあげのみそしる		にぼし なまあげ みそ	にんじん えのきたけ こまつな	じゃがいも	
20 木	チーズパン	○ (地産地消)	チーズ だっしふんにゆう		こむぎき さとう	地産地消給食：(富士吉田市 トマト 山梨県：牛肉)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。ブラウンシチューの牛肉は山梨県産です。
	プレーンオムレツ		たまご		さとう しよくぶつあぶら	
	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	
	ブラウンシチュー		ぎゅうにく 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 	こめあぶら じゃがいも	
	カップDEヤクルト		クリーム だっしふんにゆう		ゼラチン かんてん さとう	
21 金	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。夕張メロンはとて有名ですね。今日のメロンは赤肉を使用します。
	ポークカレー		ぶたにく だっしふんにゆう	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	
	ハムとやさいのソテー		ハム	とうもろこし あかピーマン キャベツ アスパラガス もやし	こめあぶら	
	メロン			メロン		
24 月	ジョア (いちご)	○	だっしふんにゆう	いちご	さとう	ししやもは、漢字で書くと「柳葉魚」と書きます。漢字の成り立ちは、北海道のアイヌの昔話で、食べるものがなくなったアイヌの人々を見た神様が柳の葉を川に流し、ししやもにしたという昔話が元になってるそうです。
	ごはん				こめ	
	ししやものいそべあげ		ししやも あおさ 		こめあぶら でんぷん こめこ さとう しよくぶつあぶら	
	すきやきに		ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ さやえんどう ねぎ しらたき	さとう	
	ごまじる		にぼし みそ わかめ	にんじん だいこん ぶなしめじ	じゃがいも ごま	
25 火	こどもぼん	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう	びわは、初夏に旬を迎える果物です。江戸時代には中国から日本に伝わったと言われてます。ビタミンAや食物繊維が多いです。種から育てると、8年ほどで実がなると言われています。おしり側から皮をむくとむきやすいです。
	チリコンカン		ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめあぶら	
	カラフルサラダ			きゅうり もやし にんじん きいピーマン ブロッコリー	ドレッシング	
	コーンポタージュ		ぎゅうにく だっしふんにゆう	にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン 	バター オリーブあぶら	
	びわ			びわ		
26 水	ごもくチャーハン	○	やきぶた		こめ	ぎょうざといえば、栃木県宇都宮市や静岡県浜松市がぎょうざの消費量日本一を巡って毎年話題になりますが、近年の調査では、宮崎県宮崎市が消費量日本一になりました。
	ぎょうざ		とりにく ぶたにく だいずこ	キャベツ たまねぎ たら しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	
	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	
	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 たら	ごまあぶら	
27 木	ごまパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう ごま	ほうれんそうは、色の濃い緑黄色野菜の仲間で、カリウムや鉄、ビタミンAが多く含まれています。スープに入れたり、ソテーにしたり、おひたしにしてもおいしいです。
	しろみざかなのフライ		ホキ だいずこ		こめあぶら パンこ さとう こむぎこ	
	ペンのコンソメソテー		ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム きいピーマン ピーマン	オリーブあぶら ペンネ	
	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 しいたけ ほうれんそう	でんぷん	
	セノビーゼリー				セノビーゼリー	
28 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	豚肉はたんぱく質やビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、疲れた体を癒してくれる栄養です。
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが		
	カレーきんぴら		とりにく	にんじん そぎごぼう さやえんどう	こめあぶら じゃがいも さとう ごま	
	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 えのきたけ ほうれんそう ねぎ		

※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。）