

[献立予定表]

2025年 3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	
3月	ちらしずし	○	たまご	にんじん れんこん かんぴょう えだまめ	こめ さとう こめあぶら	ひな祭りは、「桃の節句」とも いい女の子の健やかな成長と 幸せを願う行事です。ひな祭 りゼリーの三色にはそれぞれ 意味があります。赤は、桃の 花で魔除け、白色は雪を表し 清浄で緑色は、新緑の健康を 表します。色の順番は下から 緑白赤の順番で「雪の下には 新芽が芽吹き上には桃の花が 残っている」という春の訪れを 表しています。	
	さわらのさいきょうやき		さわら みそ		さとう		
	なのはなのあえもの			キャベツ にんじん なのはな	さとう		
	てまりふのすましじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ とうふ	えのきたけ みつば	ふ		
	ひなまつりゼリー		とうにゅう	いちご りんご	さとう		
4火	チーズパン	○	だっしふんにゅう チーズ		こむぎこ さとう	下二小6年3組のしらすりのあ さんの考案した献立です。おす すめポイントを紹介します。 栄養バランスや食べた時の食 感も考えました。また午後の 授業のテンションが上がリ頑 張れるような献立を考えまし た。献立のネーミングも美味 しさを感じられますね。	
	かりかりサクサク [®] チキン		とりにく	にんにく	こむぎこ コーンフレーク パンこ こめあぶら		
	しゃきしゃきりぼしだいこん [®] が		まぐろ	きりぼしだいこん キャベツ	マヨネーズ ごま		
	かぼちゃのクラムチャウダー		ベーコン あさり きゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	オリーブあぶら じゃがいも ルウ		
5水	むぎごはん	○	吉田小 6-1 おかのゆりさん のこんだて			こめ むぎ	吉田小6年1組おかのゆりさん が考案した献立です。ゆりさ んのおすすめポイントを紹 介します。チーズハンバー グは、チーズは無機質なので カルシウムがしっかりとれます 。青菜の胡麻和えも4種類の 色々な食材を入れました。味 噌汁は、冬の旬の大根を使用 しました。
	チーズハンバーグ(フランクソース)		とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん		
	スライスチーズ		チーズ				
	あおなのごまあえ		ちくわ	こまつな にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう		
	だいこんとうふのみそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん ねぎ			
6木	ソフトフランスパン (小学校) (いちごジャム)	○	だっしふんにゅう	いちご	こむぎこ さとう	計量配缶について、学校給食 はきちんと人数分計量して提 供しています。1年間を振り 返って食べる量はどうか。適 正量を食べる事で成長に必要 な栄養バランスが摂取出来 ます。適量を意識して食べる ことは、とても大切なこと です。	
	クリームサンドパン (中学校)		だっしふんにゅう クリーム		こむぎこ さとう		
	てづくりさけフライ (ちゅうのうソース)		さけ		こむぎこ パンこ こめあぶら		
	よんしゅのサラダ			レタス サニーレタス 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 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ こまつな パセリ	こむぎこ パンこ		
7金	ジョア (いちご)	○	やまなしのきょうどりょうり ～みみ～			さとう	山梨県郷土料理 (みみ・信玄 どり) みみは、南巨摩郡富士 川町十谷 (じゅつこく) 地域 に伝わる郷土料理です。小麦 粉をのばして三角にしたもの を季節の野菜と一緒に味噌あ じで煮込みます。農機具の箕 (み) に似ているというのが 由来です。今日の鶏肉は、信 玄どりを使用しています。山 梨県で改良した鶏でジュー シーな肉質です。山梨の郷土 に触れながら食べましょう。
	むぎごはん				こめ むぎ		
	あじつけのり (ふじさん)		のり		さとう		
	しんげんどりのねぎソース		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら		
	たくあんをあえもの			キャベツ にんじん こまつな たくあん	さとう ごまあぶら		
	みみ		にぼし ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん	さといも みみほうとう		
10月	むぎごはん	○	吉田小 6-2 さとうれお さんのこんだて			こめ むぎ	吉田小6年2組さとうれおさん が考案した献立です。おす すめポイントを紹介します。鶏 のから揚げがタンパク質だか ら体を作ることが出来る。エ ネルギーにもなる。サラダは 、ビタミンなどの栄養が豊富 に入るように考えました。
	とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん こめあぶら		
	チョレギサラダ		のり	レタス とうもろこし ブロッコリー きゅうり	ドレッシング		
	はるさめ入りスープ		ハム たまご わかめ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンツアイ にら	はるさめ でんぶん ごま		
11火	せきはん (ごましお)	○	あずき		こめ もちごめ ごま	中学3年生の皆さんご卒業お めでとうございます。9年間の 義務教育と給食が終了しま すね。給食を通して、成長期 の皆さんの健康と幸せな給食 時間を作る教育ができたこと に感謝します。食は、栄養や エネルギーを補うだけでなく 心や体を豊かにする時間でも あります。	
	さけのしおやき		さけ	ちゅうがっこうそつぎょう おいおいこんだて			
	すきやきに		ぶたにく やきとうふ	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう ねぎ	さとう		
	おいわいのすましじる		かつおぶし さばぶし なんと ゆば	にんじん しめじ みつば			
	おいおいクレープ		とうにゅう だいずこ	いちご レモン	さとう しょうぶつあぶら こめこ		
12水	むぎごはん	○	下二小 6-2 わたなべつむぎ さんのこんだて			こめ むぎ	下二小6年2組のわたなべつむ ぎさんの考案した献立です。 おすすめポイントを紹 介します。酢豚が一般的ですが 、鶏肉を入れたところが工夫 した点です。家庭でも揚げて 調理している食材を入 れました。
	すどりのくろずがけ		とりにく	しょうが にんじん れんこん ねぎ	でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう		
	きりぼしだいこん		まぐろ	きりぼしだいこん にんじん	ごま さとう		
	ごまのみそしる		にぼし ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう たまねぎ	さつまいも ごま		
13木	コッペパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ	私たちが食べている物には、 「しょっぱい」とはあまり感 じなくても塩をたくさん含ん でいるものもあります。フライ ドポテトには、約1g サンド イッチには、3.2g程使われ ています。1日あたりの塩分量 は、6～7g未満なので、薄味 に慣れることも大切です。	
	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 ピーマン マッシュルーム きピーマン	オリーブあぶら ペンネ		
	たまごのふわふわスープ		たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	じゃがいも でんぶん		
	はるみ (生)			はるみ (生)			

[献立予定表]

2025年 3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
14金	わかめごはん	○	下二小 6-1 ふなやまのぞむ さんのこんだて			下二小6年1組のふなやまのぞむさんが考案した献立です。おすすめポイントを紹介しす。昨年の6年生の先輩の考えた献立を参考にして立ててみました。野菜の種類が色々使われていたり栄養バランスの良い献立だと思います。
	ユーリンチー		わかめ		こめ	
	スイートポテトサラダ		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	こむぎこ でんぶん こめあぶら	
	とんじる		まぐろ	えだまめ とうもろこし	さとう ごまあぶら	
			ぶたにく にぼし とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん しめじ こんにゃく	さつまいも ドレッシング マヨネーズ	
17月	むぎごはん	○	吉田小 6-3 ほりうちさち さんのこんだて			吉田小6年3組のほりうちさちさんが考案した献立です。おすすめポイントを紹介しす。主菜は、旬のタラを使用しました。また、味があきないように「お酢」を使用しました。汁物と副菜では、冬の旬を知ってほしいので、大根とほうれん草を使用しました。
	たらのあまずあんかけ		たら	ピーマン あかピーマン たまねぎ たけのこ	こめあぶら さとう でんぶん	
	ほうれんそうのあえもの		まぐろ	ほうれんそう にんじん えのきたけ	さとう	
	だいこんのみそしる		にぼし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん だいこん ねぎ		
18火	クリームサンドパン(小学校)	○	しょうがっこうおいわい きゅうしょく			6年生の皆さんご卒業おめでとうございます。今日の献立は給食で人気メニューです。今日のデザートは、柑橘系のすだちを使ったゼリーです。旅立ちの「すだち」をかけたゼリーを提供します。市内の小学校を巣立つ6年生にお祝いの気持ちをこめたメニューです。給食が良い思い出になり心の栄養になることを願っています。中学校でも、活躍してくださいね。
	ソフトフランスパン(中学校) (いちごジャム)		だっしふんにゆう		こむぎこ さとう ホイップ	
	とりにくのマッシュポテトやき		だっしふんにゆう	いちご	こむぎこ さとう	
	はるやさいサラダ		とりにく		マヨネーズ マッシュポテト	
	abcスープ			さやえんどう ブロッコリー とうもろこし キャベツ	ドレッシング	
	すだちゼリー		ベーコン	こまつな にんじん もやし とうもろこし	オリーブあぶら じゃがいも マカロニ	
				すだち	さとう	
19水	むぎごはん	○			こめ むぎ	SDGsの目標から食べ物について2030年までに、一人当たり食品ロスを半分に減らすことが目標とされています。世界では約13億トンの食料が食べられることなく捨てられています。食べ物を大切に残さず食べるように心がけましょう。
	みそカツ		ぶたにく みそ		こむぎこ パンこ こめあぶら	
	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	さとう	
	わかめととうふのみそしる		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	
21金	むぎごはん	○			こめ むぎ	地産地消（甲州ワインビーフ）甲州ワインビーフは、山梨県の特産品であるワインづくりの過程で生まれるぶどうのしぼりかすを飼料として与えると、きめ細かい柔らかさやほんのり甘味がある肉に変わります。
	ビーフカレー		ぎゅうにく 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	さとう	
	コーンとえだまめのソテー		ワインナー	とうもろこし もやし えだまめ	こめあぶら	
	フルーツヨーグルトあえ		クリーム ヨーグルト	もも みかん バイン いちご（ゼリー）	さとう	
24月	にたまご	○	たまご	しょうが	さとう	カルシウムは、健康な身体づくりには、欠かせない栄養素です。骨や歯をじょうぶにしてくれます。春休みは、給食がありませんがお家でも、牛乳などの乳製品やお魚などの食品から摂取しましょう。
	ツナとだいこんのちゅうかサラダ		まぐろ	レタス だいこん ブロッコリー	さとう ごまあぶら ごま	
	しおラーメン		ぶたにく なんと	にんじん とうもろこし キャベツ もやし にら ねぎ	こめあぶら バター ちゅうかめん	
	りんごとカルピスゼリー		にゅうさんきんいんりょう	りんご	さとう	
25火	バターロール	○	だっしふんにゆう たまご		こむぎこ さとう	三学期最後の給食になりました。一年間給食を通して、色々な事を学びましたか。地域の食材や食べる時のマナー郷土料理の歴史や由来など給食は生きた教材です。また、新学期も沢山の事を学びながら給食時間を過ごしましょう。
	ぶたにくのアップルソース		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモン	こめあぶら さとう ごま	
	ほうれんそうのソテー		ワインナー	とうもろこし にんじん ほうれんそう	こめあぶら	
	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	
	いちごケーキ		とうにゅう だいずこ	いちご	こめこ さとう しょくぶつあぶら	

※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。 ※山梨県産の食材には二重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。)

～こんな行動に注意～

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。
例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻繁に食べていたりしていませんか？ 塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気をつけましょう。

