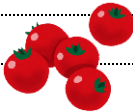


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
2月	むぎごはん	○			こめ むぎ	6月の給食が始まりました。6月は「食育月間」です。食べ物のことや食品ロス、地域の食材など食に関することに目を向けてみましょう。
	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどんのぐ		ぶたにく	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき	こめあぶら さとう ごま	
	レタスのサラダ			レタス どうもろこし にんじん ブロッコリー	ドレッシング	
	なめこじる		にぼし なまあげ みそ	にんじん だいこん なめこ こまつな ねぎ		
3火	くろパン	○	だっしふんにゆう		こむぎこ こくとう	マーマレードは、夏みかんやオレンジなどの柑橘果物を皮ごと刻んで砂糖で煮て作るジャムです。甘くて、少し苦くて、さわやかな味がします。
	とりにくのマーマレードソース		とりにく	みかん オレンジ なつみかん	さとう	
	ブロッコリーのソテー		ベーコン	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	オリーブあぶら	
	ミネストローネ		ウインナー レッドキドニー（あかいんげんまめ）	にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ	オリーブあぶら さとう マカロニ	
4水	げんまいいりごはん	○	かみかみきゅうしょく		こめ	毎年、6月4日から6月10日までは「歯と口の衛生週間」です。給食では、良くかめる食材を使っています。よくかんで食べると、だえきがよくでて消化を助けてくれたり、脳の働きも良くなります。
	いかメンチカツ（ちゅうのうソース）		いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	こめあぶら パンこ さとう こむぎこ	
	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	
	とうふとこまつなのみそしる		にぼし とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん えのきたけ こまつな		
	かみかみグミ（ぶどう）		ゼラチン	ぶどう	さとう	
5木	ミルクパン	○	だっしふんにゆう れんにゆう		こむぎこ さとう	今日は、約9300個の肉団子を調理しました。小学生2個中学生3個をクラスの数分數えて食缶に入れます。数を間違えないように、集中力が必要な作業です。
	ケチャップにくだんご		とりにく	たまねぎ にんにく トマト しょうが	さとう なたねあぶら	
	ほうれんそうソテー		ウインナー	とうもろこし にんじん ほうれんそう	こめあぶら バター	
	abcスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	オリーブあぶら じゃがいも マカロニ	
6金	ごもくあんかけやきそば	○	ぶたにく あさり えび いか	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン しいたけ はくさい きくらげ	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん	地場産物：きくらげ あんかけ焼きそばのきくらげは、富士吉田市産です。きくらげ屋さんが10kgのきくらげをひとつひとつハサミで四角く切ってくれています。
	あげぎょうざ		ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こめあぶら こむぎこ でんぶん さとう	
	ちゅうかスープ		とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンツァイ	ごまあぶら	
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			
9月	むぎごはん	○	にゅうばいきゅうしょく		こめ むぎ	入梅とは、季節を表す言葉で、「梅雨の時期にはいますよ」と知らせてくれます。雨の多い季節になりますが、室内でゆっくり過ごすのもいいですね！
	ごもくあつやきたまご		たまご とりにく もずく	にんじん たけのこ しいたけ	さとう でんぶん	
	ぶたにくのみそに		ぶたにく みそ	しょうが ごぼう だいこん にんじん こんにゃく	ごまあぶら さとう	
	すましじる		かつおぶし さばぶし なんと とうふ わかめ	にんじん えのきたけ		
	あじさいゼリー			ぶどうかじゅう	さとう	
10火	コッペパン(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	今日は、サーモンフライを手作りしました。サーモンに水で溶いた小麦粉をまぶし、パン粉をまとうせませす。油で揚げて完成です。約4000枚のサーモンフライを作りました。
	てづくりサーモンフライ		さけ		こむぎこ パンこ こめあぶら	
	ラタトゥイユ		ぶたにく	にんにく たまねぎ なす きピーマン トマト	オリーブあぶら さとう	
	コンソメスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう	オリーブあぶら じゃがいも	
11水	むぎごはん	○			こめ むぎ	チンジャオロースーは、ピーマンと肉の細切りをいためた中華料理です。「チンジャオ」がピーマンで、「ロースー」は肉の細切りという意味です。ご飯が進む献立です。
	チンジャオロースーどんのぐ		ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ あかピーマン きピーマン ピーマン	こめあぶら でんぶん ごまあぶら	
	やさいのナムル			ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん	ごま ごまあぶら さとう	
	ワンタンスープ		とりにく	たまねぎ はくさい にら	ごまあぶら ワンタンのかわ	
12木	チーズパン	○	だっしふんにゆう チーズ		こむぎこ さとう	鶏肉のマッシュポテト焼きに使っている鶏肉は、むね肉です。むね肉はパサパサしてしまいがちですが、下味をつけたり、マッシュポテトをまぶしたりして、しっとりやわらかに仕上げます。
	とりにくのマッシュポテトやき		とりにく		マヨネーズ マッシュポテト	
	カラフルサラダ			きゅうり もやし にんじん きピーマン ブロッコリー	ドレッシング	
	クラムチャウダー		ベーコン あさり ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ	オリーブあぶら じゃがいも	
13金	むぎごはん	○			こめ むぎ	メロンは、茨城県や熊本県、北海道でたくさん栽培されています。あみめもようが特徴のメロンですが、品種によっては、あみめがないものもあるそうです。
	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 ルウ	
	イカとブロッコリーのソテー		いか	にんにく キャベツ ブロッコリー	こめあぶら	
	メロン(生)			メロン(生)		
16月	ミートソーススパゲティ	○	ぶたにく だいず	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	オリーブあぶら ルウ スパゲティ	クイズです。ミートソースの中には何種類の野菜が入っているでしょうか？ ①5種類 ②6種類 ③7種類 正解は、③7種類です。しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトです。見つけたかな？
	はなやさいサラダ			カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう		
	やまなしけんさんぶどうゼリー			ぶどう	さとう	

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	バターロール	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン	地場産物：トマト 今日は、明見地区のトマトを使っています。甘くておいしいトマトです。トマトが苦手な人もこのトマトなら食べられるとっていました。
	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 レモンかじゅう	こめあぶら さとう ごま	
	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	
	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	
18 水	むぎごはん	○	まごわやさしいきゅうしょく		こめ むぎ	地場産物：にじます 今日は、明見地区のにじますです。頭からしっぽまで食べられるように唐揚げにしました。頭の部分は少しかたいので、奥歯で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	こむぎこ でんぶん こめあぶら	
	いりどり		とりにく こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん いんげん	こめあぶら さといも さとう	
	キャベツのみそしる		にぼし あぶらあげ わかめ みそ	えのきたけ キャベツ にんじん こまつな ねぎ		
19 木	こどもパン	○	しょいくのひ・やまなしけんきゅうしょく ～うめジャム～		こむぎこ さとう	今月の山梨県給食は、甲斐市でとれた甲州小梅のジャムを使った献立です。甲州小梅は江戸時代後半には山梨県の特産品として記録が残っているそうです。
	とりにくのうめジャムソース		だっしふんにゅう		さとう	
	ペンネのコンソメソテー		とりにく	うめ たまねぎ しょうが にんにく	さとう	
	ジュリアンスープ		ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム きピーマン ピーマン	オリーブあぶら ペンネ	
	フルーツヨーグルトあえ		ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	オリーブあぶら	
			クリーム ヨーグルト	もも みかん パイナップル ナタデココ	さとう	
20 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	今日の肉井の豚肉は、山梨県産のブランド肉である「ふじざくらボーク」を使っています。きめ細かくて柔らかいのが特徴です。
	にくどんのぐ		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき しいたけ	こめあぶら さとう	
	こまつなごまあえ			こまつな にんじん きゅうり	ごま さとう	
	もやしのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ		
	ミニフィッシュ		いわし		さとう でんぶん	
23 月	ジョアブルーベリー	○	だっしふんにゅう	ブルーベリー	さとう	麦ごはんには、お米に対して10%くらいの麦が入っています。麦は、食物繊維やビタミンB群などが多く含まれています。お米だけでは不足してしまう栄養素をおぎなってくれています。
	むぎごはん				こめ むぎ	
	さばのみそに		さば みそ		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 しらたき	こめあぶら じゃがいも さとう	
	かきたまじる		かつおぶし さばぶし 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	
24 火	まるパン	○	だっしふんにゅう		さとう こむぎこ	パンの大きさが学年によって違うのを知っていますか？小学1年生から3年生は30g、4年生から6年生は50g、中学生と先生は60gです。お魚やお肉も学年によって大きさを変えています。
	ハンバーグ		ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん	
	スパゲティサラダ		まぐろ	レタス きゅうり にんじん えだまめ	スパゲティ ドレッシング	
	キャベツのコンソメスープ		ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー		
	セノビーゼリー		にゅうさんきんいんりょう	レモンかじゅう	さとう	
25 水	ごもくチャーハン	○	ハム たまご	にんじん しいたけ ねぎ グリーンピース	こめ こめあぶら ごまあぶら	今日の五目チャーハン は、給食センターで具を作り炊けたご飯に混ぜて作ります。ご飯が100人分炊ける炊飯釜を約35釜分炊き、作った具と混ぜます。
	えびしゅうまい		えび たら	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん	
	かいそうサラダ		まぐろ かいそう	レタス きゅうり	ドレッシング	
	はるさめスープ		なると	にんじん たまねぎ えのきたけ にら	はるさめ	
26 木	はちみつパン	○	だっしふんにゅう		はちみつ さとう こむぎこ	白身フライは、「ホキ」という魚を使っています。ホキは体長1メートルくらいで、水深300から800メートルくらいに生息する魚です。
	しろみざかなのフライ（ちゅうのうソース）		ホキ		こめあぶら パンこ こむぎこ	
	キャベツガーリックいため			にんにく とうもろこし にんじん キャベツ	こめあぶら	
	チキンとやさいのスープ		とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん はくさい ほうれんそう	こめあぶら	
27 金	みそラーメン	○	ぶたにく なると	にんじん もやし キャベツ きくらげ にら ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	地場産物：きくらげ みなさんをお願いします。煮卵の黄身が乾いたお皿にくっつくとお皿を洗う時に落ちにくくてとても大変なのです。お皿に卵と一緒に煮汁も盛り付けてください。
	にたまご		たまご	しょうが	さとう	
	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 にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	フルーツあんぱん		とうにゅう	もも あんず	さとう でんぶん	
30 月	むぎごはん	○			こめ むぎ	富士吉田市の学校給食では、減塩に取り組んでいます。汁物はだしをよくとり、仕上げには塩分計で塩分濃度を測っています。
	さけのおやき		さけ			
	すきやきに		ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ しらたき さやえんどう ねぎ	さとう	
	ごまじる		にぼし こんぶ みそ わかめ	にんじん だいこん しめじ	じゃがいも ごま	

※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。

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。)