

[献立予定表]

2025年 7月

富士吉田学校給食センター

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 火	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します。富士登山の安全と、夏を健康に過ごせるようにとの願いがこめられています。
	さわらのてりやき		さわら	しょうが	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	こめあぶら じゃがいも さとう	
	けんちんじる		とりにく にぼし とうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ねぎ	ごまあぶら さといも	
	ふじさんゼリー				さとう	
2 水	ジャージャーめん	○	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	地産地消：きくらげ 暑くなってきたので熱中症に気をつけてください。 水分は喉が渇く前に水分を飲むことを意識しましょう。
	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 にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	ちゅうかスープ		とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう きくらげ しいたけ	でんぶん	
	マーラーカオ		たまご		さとう こむぎこ	
3 木	ソフトフランスパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	今日のラタトゥイユには夏野菜を使っています。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、ベーコンと一緒に油で炒めて塩コショウをしたらできあがり、おいしい一皿になりますのでぜひ夏休みに作ってみてください。
	ハムチーズフライ		ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	こめあぶら こむぎこ パンこ でんぶん	
	ラタトゥイユ		ぶたにく	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす きピーマン トマト	オリーブあぶら さとう	
	マカロニコンソメスープ		ベーコン	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 じゃがいも	
4 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	すいかは天然のスポーツドリンクと呼ばれています。体に吸収されやすいブドウ糖、果糖、ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。汗をたくさんかいた時は、すいかを食べるとすぐに水分や栄養の補給になります。
	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 トマト	こめあぶら じゃがいも カレールウ	
	やさいのソテー		とりにく	にんにく とうもろこし あかピーマン キャベツ もやし	こめあぶら	
	すいか (生)			すいか (生) 		
7 月	ちらしずし	○	きんしたまご	たなばたきゅうしょく	こめ	今日は『七夕給食』です。初夏が旬の魚「きす」を天ぷらにしました。すまし汁には星の形のかまぼこが入っています。7日には天気良くなり、織り姫と彦星が会えるといいですね。
	とりにくのしちに		とりにく みそ	たけのこ にんじん れんこん かんぴょう しいたけ	さとう	
	きすのてんぷら		きす	にんじん たけのこ こんにゃく ピーマン	こめあぶら こむぎこ でんぶん	
	そうめんじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ さやえんどう	そうめん	
	たなばたゼリー			レモンかじゅう ぶどうかじゅう みかんかじゅう	さとう	
8 火	コッペパン (チョコ&ホワイト)	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう チョコレート	枝豆は、大豆が熟す前のまめのことです。殻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ようです。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。
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく トマト	カレーこ	
	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 オリーブあぶら マヨネーズ	
	コンソメスープ		ベーコン	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	
9 水	むぎごはん	○	まごわやさしいきゅうしょく		こめ むぎ	「まごわやさしい給食」です。まめ、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(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。
	あじのごまやき		あじ		さとう ごま	
	ごもくに		さつまあげ だいず こんぶ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく さやえんどう	こめあぶら さとう	
	こまつなのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	じゃがいも	
10 木	バターロールパン	○	だっしふんにゅう		マーガリン さとう こむぎこ	じゃがいもはいろいろな料理に使われます。今日の給食には乾燥のマッシュポテトがつかわれています。じゃがいもは炭水化物を多く含みエネルギーになる、黄色のなかまの食品です。みなさんが好きなじゃがいも料理はなんですか。
	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	
	ほうれんそうのソテー		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	
	ミネストローネ		ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ トマト 	オリーブあぶら じゃがいも しろいんげんまめ	

[献立予定表]

2025年 7月

富士吉田学校給食センター

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
11 金	せいしゅんの トマトやきそば	○	やまなしのきょうどりょうりきゅうしょく〜ちゅうおうし〜			地産地消:たまねぎ 『青春のトマト焼きそば』はソースやきそばに中央市産の完熟トマトとフジザクラポークを使用したトマトソースをかけてたべる料理です。 
	だいこんと きゅうりのあえもの		ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん トマト だいこん きゅうり にんじん	オリーブあぶら ちゅうかめん 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 えのきたけ もやし にら ねぎ	ごまあぶら	
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			
14 月	ストロベリージョア		だっしふんにゅう	かみかみきゅうしょく いちご		今日はカミカミ給食です。 よくかんでたべましょう。 今日の給食の魚にはカレー粉を使用しています。 カレー味の料理にはスパイスによる様々な健康効果があります。
	むぎごはん				こめ むぎ	
	さばのカレーやき		さば		カレーこ	
	ごぼうとにくのいために		とりにく みそ ごんぶ	にんじん ごぼう ごんにやく いんげん	こめあぶら さとう ごまあぶら	
	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 ごまつな	じゃがいも	
15 火	こどもパン	○			こむぎこ さとう	地産地消:たまねぎ 暑い日が続くと食欲が落ちやすくなります。冷たい麺ですませたり食事をぬいたりすると栄養がかたより、夏バテや熱中症の原因になります。
	てりやきハンバーグ		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	きゅうり にんじん どうもろこし	マカロニ ドレッシング マヨネーズ	
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	たまねぎ どうもろこし パセリ	バター オリーブあぶら ルウ	
16 水	ひじょうしょくよう ごもくごはん	○	ローリングストックきゅうしょく			地産地消:じゃがいも たまねぎ 豚肉はビタミンB1を多く含みます。たまねぎを刻んだり、噛んだりした時に作られるアリシンは血液をサラサラにする効果やビタミンB1の吸収を助ける効果そして疲労回復にも役立ちます。 
	さけのしおやき		さけ	ごぼう たけのこ ごんにやく しいたけ にんじん	こめ あぶら さとう	
	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	
	かぼちゃのみそしる		にぼし なまあげ みそ	にんじん しめじ かぼちゃ こねぎ		
17 木	まるパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	地産地消:たまねぎ じゃがいも ペンはイタリアでよく食べられるパスタでペン先のように斜めに切られた形が特徴です。イタリア語で『ペンナ』が名前の由来だそうです。
	メンチカツ (ちゅうのうソース)		ぶたにく	たまねぎ 	こめあぶら でんぶん さとう パンこ こむぎこ	
	ペンの コンソメソー		ベーコン	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	
	ブラウンシチュー		ぶたにく クリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ	こめあぶら じゃがいも ルウ	

- ※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。

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、
栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、
環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

