



4月 学校給食こんだて予定表

平成31年度 南アルプス市立北部学校給食センター



日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo	
5(金)	三色そばろ丼	○	とりにく ★たまご	しょうが ごぼう にんじん グリンピース	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	 新学期が始まりました。今年度もみなさんにおいしい給食を届けられるよう、給食センター職員一同がんばります！みなさんもすききらいせず何でも食べて、毎日元気に過ごしてくださいね！	
	野菜とちくわの和え物		ちくわ	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう			
	なめこ汁		とうふ にぼし みそ	だいこん なめこ ねぎ			
8(月)	麦ごはん	○	ぶたにく	しょうが	こめ むぎ きょうかまい	「ちりめんじゃこ」は、いわし類の稚魚を水揚げ後、釜で塩ゆでし、天日に干して乾燥させたものです。カルシウム、ビタミンDなどが豊富に含まれ、頭からしっぽまで、丸ごと食べられる健康に良い食品です。	
	豚肉のしょうが焼き		ちりめんじゃこ	にんじん もやし どうもろこし こまつな	こめあぶら		
	小松菜のじゃこ炒め		あぶらあげ わかめ にぼし みそ	たまねぎ	じゃがいも		
	じゃがいものみそ汁			きよみオレンジ			
清見オレンジ							
9(火)	ほうとう	○	ぶたにく あぶらあげ にぼし みそ	にんじん かぼちゃ ほうさい しめじ ねぎ	こめこほうとう さといも	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。昔、山の方では米作りが難しく、麦が栽培されていました。収穫された麦を麺にして、季節の野菜と一緒にみそで煮込んで食べたのが始まりといわれています。	
	笹かまぼこのカレー揚げ		★ささかまぼこ ★たまご		★こむぎこ こめあぶら		
	野菜のごまマヨネーズ和え		わかめ とりささみ	にんじん れんこん キャベツ どうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま		
	さくらゼリー				さくらゼリー		
10(水)	キャロットピラフ	○		たまねぎ にんじん パセリ	こめ むぎ きょうかまい ★バター	ツナは、マグロやカツオを蒸し煮にし、調味料や油と一緒に缶に詰めて、加熱したものです。魚からできていてるので、赤のなかまの食べ物です。	
	ツナマヨオムレツ		★たまご ツナ		★マヨネーズ かたくりこ さとう		
	ごほうサラダ		★ハム	ごぼう どうもろこし パプリカ みずな	★ごまドレッシング さとう ごま		
	コンノメスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう			
11(木)	バターロール	○			★バターロール	チーズは、人の体に必要な栄養素の多くがバランスよく含まれています。特に骨や歯を丈夫にするカルシウムや筋肉をつくるたんぱく質は、牛乳の6倍も含まれています。	
	ホキのピザソース焼き		ホキ ★チーズ	にんにく たまねぎ	さとう		
	大根サラダ		ツナ	きゅうり だいこん ブロccoli どうもろこし	さとう こめあぶら		
	かぼちゃもちのスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん パセリ	かぼちゃもち		
12(金)	古代米赤飯	○	あすき		こめ もちこめ くるまい ぎょうかまい さとう ごま	＜入学・進級お祝い給食＞ 入学、進級おめでとうございます！今年度も健康第一で、新しい目標に向かってがんばりましょう！春らしいいりごりのお祝い給食を、楽しく食べてください。 	
	ささみのレモンソース		とりささみ	しょうが にんにく レモンかじゅう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう		
	野菜の五色和え		★たまご	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう	 1年生のみなさん おいしい給食が ありますよ～		
	菜の花のすまし汁		かまぼこ かつおぶし	だいこん えのきたけ なのはな			
	お祝いクレープ						★おいわいクレープ
15(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	ごまはゴマ科に属する1年草で、インドやエジプトなどが原産といわれています。薬の効果があると言われる、健康食品として食べられてきました。日本でも古くから栽培され、奈良時代には、ごま油で作ったお菓子を貢物にした、という記録も残っています。	
	いかにごまみそがらめ		いか みそ	しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう ごま		
	野菜の磯香和え		のり	こまつな もやし にんじん どうもろこし			
	けんちん汁		とりにく かつおぶし あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ	こめあぶら さといも		
16(火)	黒パン	○			★くるパン	ポトフはフランスの家庭料理の1つです。ポトフの作り方がおでんに似ているため、西洋おでんと呼ばれることもあります。	
	鶏肉のハニーマスタード焼き		とりにく	レモンかじゅう	はちみつ ノンエッグマヨネーズ		
	ほうれん草のソテー		★ベーコン	エリンギ どうもろこし もやし ほうれんそう	★バター		
	ポトフ		フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも		
	りんご			りんご			

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

【給食開始日】

- * 4月 5日(金) 白根源小・白根巨摩中・八田中・芦安中
- * 4月 8日(月) 白根飯野小・白根東小・白根百田小・八田小
芦安小・白根御勅使中



日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
17(水)	カレーライス	○	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら ★カレーウ	カレー粉は、ミックスパ イスの一つで、数種類の香 辛料を混ぜて作られています。 カレーはインドが発祥 地で、タミール地方の 「汁」という意味の「カ リ」がなまったものといわ れています。
	福神漬け		★ふくじんづけ(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが)			
	ツナとブロッコリーのサラダ		ツナ	ブロッコリー パプリカ キャベツ えだまめ	★フレンチドレッシング	
	フルーツヨーグルト		★フルーツヨーグルト			
18(木)	子どもパン	○			★こどもパン	キャベツの固い芯の部分に は、病気ににりにくくして くれるビタミンC、外側の 葉には、のどや鼻などの粘 膜を丈夫にするビタミンA が多く含まれています。4 月ごろのキャベツは春キャ ベツといい、甘くて柔ら かいのが特徴です。
	ハンバーグのデミグラスソースかけ		ふたにく とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★だっしふんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	★パンこ さとう ★バター こめあぶら	
	コールスローサラダ			キャベツ どうもろこし きゅうり にんじん	★コールスロードレッシング	
	野菜スープ		とりにく	たまねぎ にんじん だいこん えのきだけ ほうれんそう		
19(金)	たけのごごはん	○	あぶらあげ ちりめんじゃこ	たけのこ にんじん えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら	 <南アフリス食育の日> たけのごごはんには、今が 旬のたけのこをたっぷり使 います。短い時期しか食べ られない、旬の味覚を、味 わっていたいただきます！
	さわらの梅みそ焼き		さわら みそ	うめ	さとう	
	菜の花のおかか和え		かつおぶし	なのはな キャベツ にんじん どうもろこし		
	わかめのすまし汁		なると とうふ わかめ かつおぶし	えのきだけ ねぎ		
	いちごゼリー				いちごゼリー	
22(月)	素ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	みそは、日本人の食生活に 欠かせない調味料です。全 国的に多く食べられている のは、大豆に米麹を加える 「米みそ」です。みそに は、がんや生活習慣病を予 防する働きがあります。
	すき焼き風煮		ふたにく とうふ	たまねぎ しらたき にんじん しいたけ ねぎ	こめあぶら さとう	
	野菜のごま和え		きゅうり	にんじん キャベツ もやし きゅうり	さとう ごま	
	大根のみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	だいこん しめじ こまつな		
23(火)	はちみつレモン-toast	○		レモンかじゅう	★しょくパン マーガリン さとう はちみつ	インドの食卓でよく見かけ る「ひよこ豆」。その名の 通り、くちばしのような突 起があり、ひよこのような 形をしています。食感が栗 に似てよくほくとしている ため「栗豆」という別名も あります。
	グリーンサラダ		とりささみ	キャベツ レタス ブロッコリー どうもろこし	オリーブオイル さとう	
	ひよこ豆入りクラムチャウダー		★ベーコン ひよこまめ ★ぎゅうにゅう ★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	★バター じゃがいも ★ベジマメルソース	
	味付き小魚		かたくちいわし		さとう ごま かたくりこ	
24(水)	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ きょうかまい	わかめは、3月から5月が旬 の食べ物です。この時期が 一番おいしいと言われてい ます。カルシウムや食物繊 維、ヨウ素が含まれていま す。
	鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ		とりにく	にんにく えだまめ	かたくりこ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう	
	野菜の糸かまぼこ和え		いとかまぼこ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう	
	かきたま汁		とうふ かつおぶし ★たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ みずな	かたくりこ	
25(木)	ジャージャー麺	○	ふたにく とりにく みそ ★たまご のり	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし	★ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	「ジャージャー麺」は中国 の北部、山東省が起源だと いわれています。豚のひき 肉や細かく切ったたけの こ、しょうが、にんにく等 を甜麺醤で炒めて作った肉 味噌を、ゆでた麺にかけ て、食べます。
	えび団子のスープ		★えびボール	しいたけ えのきだけ キャベツ チンゲンサイ		
	マンゴープリン		★マンゴープリン			
26(金)	素ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	「養生柑」は春に旬をむか えるくだものです。見た目 がグレープフルーツに似て いるため、「和風グレープ フルーツ」とも呼ばれてい ますが、グレープフルーツ のような苦みはありません。
	さばの香味焼き		さば みそ	たまねぎ にんにく	さとう	
	ひじきの炒り煮		ひじき さつまあげ だいず	にんじん しいたけ さやいんげん	こめあぶら さとう	
	キムチ豚汁		ふたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん はくさい はくさいキムチ なら	こめあぶら じゃがいも こめあぶら	
	養生柑			みしょうかん		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

献立表の見方



毎日の献立名がわかるのはもちろんですが、それぞれの料理にどんな食品が使われているのかわかります。食品ごとの働きもわかるので、家庭での食事にも活用してください。また食物アレルギーのある人は、どの料理にアレルギー食品が使われているのかを確認し、対応するようにしてください。



献立名と同じ行に、その料理に使われている食品が記されています。

【例】「たけのごごはん」には、あぶらあげ、ちりめんじゃこ、たけのこ、にんじん、えだまめ、こめ、むぎ、きょうかまい、こめあぶらが使われています。

19(金)	たけのごごはん	○	あぶらあげ ちりめんじゃこ	たけのこ にんじん えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら	<南アフリス食育の日> たけのごごはんには、今が 旬のたけのこをたっぷり使 います。短い時期しか食べ られない、旬の味覚を、味 わっていたいただきます！
	さわらの梅みそ焼き		さわら みそ	うめ	さとう	
	菜の花のおかか和え		かつおぶし	なのはな キャベツ にんじん どうもろこし		
	わかめのすまし汁		なると とうふ わかめ かつおぶし	えのきだけ ねぎ		
	いちごゼリー				いちごゼリー	