



4月 学校給食こんだて予定表



令和3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
7(水)	三色とほう丼		とりにく ★たまご	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース	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！みなさんも好き好きいせすに何でも食べて、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	給食がはじまるよー！	
	なめこ汁		とうふ にぼし みそ	だいこん なめこ ねぎ		
8(木)	ごまパン				★ごまパン	ごまは、ゴマ科に属する一年草で、インドやエジプトが原産といわれています。日本でも古くから栽培されています。栄養たっぷりの食べ物で、疲れた体を元気にする働きがあります。
	ホキのピザノース焼き	○	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 ブロッコリー とうもろこし	さとう こめあぶら	
	ポテもちのスープ		いとこまぼこ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいももち	
9(金)	米粉のほうとう		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。収穫された麦を種にして、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 とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	さくらゼリー				さくらゼリー	
12(月)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	いかは、エネルギー量は少ないですが、体をつくるたんぱく質は豊富です。また、血圧やコレステロールを下げるタウリンも含まれています。
	いかのごまみそがらめ	○	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	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし		
	けんちん汁		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	
13(火)	ミルクパン				★ミルクパン	マーメレードの語源は、ポルトガル語のマルメラダという、マルメロ（西洋かりん）のジャムに由来すると言われています。「マーメレードチキン」はマーメレードの甘味と後味にオレンジの風味が香るさわやかなメニューです。
	マーメレードチキン	○	とりにく	にんにく	マーメレードジャム	
	ベーコンと野菜のノテー		★ベーコン	しめじ パプリカ もやし こまつな	こめあぶら	
	ミネストローネ		ウインナー あかいんげんまめ エジプトまめ いんげんまめ しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ	マーガリン さとう	
	りんご			りんご		
14(水)	菜めし			ひろしまな きょうな だいこんぼ	こめ むぎ きょうかまい	豚肉には、筋肉などを作る「たんぱく質」や、食べ物の中でエネルギーに変わるのを助ける「ビタミンB1」が多く含まれています。
	揚げじゃがのとほろ煮	○	ぶたにく	しょうが えだまめ	じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ	
	野菜のたくあん和え			たくあん きゅうり もやし にんじん キャベツ		
	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ にぼし みそ	だいこん しめじ ねぎ		
15(木)	チョコククルパン				★チョコククルパン	＜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！春らしい彩りのお祝い給食を、楽しく食べてください。
	ハンバーグ	○	ぶたにく とりにく ★きゅうにゅう ★たまご ★だっしんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	★パンこ さとう	
	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	★コールスロードレッシング	
	春色スープ		かまぼこ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ みずな		
	お祝いいちごゼリー				いちごゼリー	
16(金)	さくらごはん		しらす	れんこん たけのこ にんじん かんぴょう さくらのはな	こめ むぎ きょうかまい さとう	「桜」は、お花見ばかりでなく、花や葉を食用として楽しむことができます。葉はオオシマザクラの葉が使われています。花は八重桜を利用することが多いようです。桜餅、カステラ、ようかんなど、いろいろな料理に独特な香りや、春らしい彩りを添えてくれます。
	チーズはんぺんフライ	○	★はんぺん ★チーズ		★パンこ ★こむぎこ こめあぶら かたくりこ	
	野菜の塩昆布和え		こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら	
	かきたま汁		とうふ かつおぶし ★たまご	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	かたくりこ	
19(月)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	春キャベツは、やわらかくて甘味があるのが特徴です。ビタミンU（別名キャベジン）という成分が多く含まれていて、胃の中の傷ついた部分を治す働きがあります。
	豚肉のねぎ塩焼き	○	ぶたにく	しょうが ねぎ	ごまあぶら	
	五目きんぴら		さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	こめあぶら さとう	
	キャベツのみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな		
	清見オレンジ			きよみオレンジ		

*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7日(水) 白根源小・芦安小・白根巨摩中・白根御勅使中・芦安中
- *4月8日(木) 白根飯野小・白根東小・白根百田小・八田小・八田中



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
20(火)	みそラーメン	○	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし たらねぎ	★ちゅうかめん こめあぶら	周りが海に囲まれている日本では、昔からたくさんの種類の海藻が食べられています。骨を丈夫にする「カルシウム」や、お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」などが含まれています。
	えび団子の鹿の子揚げ		えび いたより いか ★たまご		かたくりこ さとう ごまあぶら ★グルトン くわい こめあぶら	
	海藻サラダ		かいそう とりささみ	とうもろこし だいこん きゅうり えだまめ こんにゃく	★あおじそドレッシング	
	紫いもチップス				むらさきいもチップス	
21(水)	カレーライス	○	ぶたにく	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	カレー粉は、ミックスパイスのひとつで、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。
	ミモザサラダ		★たまご ★ハム	ブロッコリー きゅうり もやし	オリーブオイル さとう	
	ブルーベリーとアロエのヨーグルト		★ブルーベリーと アロエのヨーグルト			
22(木)	セブ7チキン竜田バーガー (丸パン・チキン竜田・せんキャベ)	○	とりにく	しょうが にんにく キャベツ	★まるパン かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	マカロニは、短くて形が個性的なパスタです。サイズが小さいので手軽にゆでることができ、サラダやグラタンのほかにも、いろいろな料理に使われています。今日は、「マカロニのケチャップソテー」です。
	マカロニのケチャップソテー		★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	★マカロニ こめあぶら	
	野菜スープ		ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい パセリ		
23(金)	たけのこごはん	○	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	<p>≪南アフリカ食育の日≫</p> <p>たけのこは竹の赤ちゃんです。私たちが食べているのは、茎の部分です。茎は春になると一気に成長します。まさに春の恵みです。今日は春が旬の「たけのこ」「鱈」「菜の花」を食材に使いました。</p>
	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 とうもろこし		
	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 みつば		
	フルーツゼリー			かにくいりフルーツゼリー (りんごかじゅう みかんかん)		
26(月)	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ きょうかまい	小麦粉の中にあるたんぱく質から作られる麺は、お坊さんによって中国から伝えられました。麺は、とても消化が良いです。
	鶏肉とうずら卵の七味煮		とりにく ★うすらたまご	ピーマン	かたくりこ こめこ こめあぶら 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 きゅうり	さとう	
	麺のみそ汁		にぼし みそ	たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	★ふ	
27(火)	黒パン	○			★くろパン	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。魚からできているので、赤のなかまの食べ物です。
	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	
	グリーンサラダ		ツナ	レタス きゅうり パプリカ ブロッコリー	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 ひよこめめ あさり ★きゅうりゅう パセリ	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	
28(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	美生柑は春に旬をむかえる果物で、見た目がグレープフルーツに似ています。「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。
	さばのごましょうゆ焼き		さば	にんにく にんじん パプリカ あさつき しょうが	ごま	
	ひじきの炒め煮		ひじき さつまあげ だいず	にんじん しいたけ いんげん	こめあぶら さとう	
	豚汁		ぶたにく あつあげ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめあぶら じゃがいも	
	美生柑			みしょうかん		
29(木)	 昭和の日 					
30(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	マーボー豆腐は、中国料理(四川料理)のひとつです。唐辛子の辛さと花椒のしびれるような辛さを特徴としています。辛さや味付けを日本人の味覚に合うように調整し、広く食べられるようになりました。
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく ねぎ	こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	
	春巻き		ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	★こむぎこ はるさめ かたくりこ こめこ さとう	
	五色ナムル		にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし きくらげ	ごまあぶら さとう ごま		
	ベビーパン			パイナップル		

*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がわかります。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】『米粉のほうとう』には、「ぶたにく、あぶらあげ、にぼし、みそ、にんじん、かぼちゃ、はくさい、しめじ、ねぎ、こめこほうとう、さといも」が使われています。

9(金)	米粉のほうとう	○	ぶたにく あぶらあげ にぼし みそ	にんじん かぼちゃ はくさい 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 とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	さくらゼリー				さくらゼリー	