



# 4がつ よていこんだてひょう



2024年4月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちようしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
9 火		わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ	今日から今年度の給食が始まります。安心・安全でおいしい給食を届けられるよう、給食室一丸となって頑張るので、よろしく願います。 
		とりにくのごまみそやき		とりにく みそ	しょうが	こま さとう	
		ごしきあえ		いとかまほこ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん		
		かきたまじる		かつおぶし とうふ たまご	にんじん しめじ ほうれんそう	かたくりこ	
		はちみつレモンゼリー			レモン	さとう はちみつ	
10 水		しょくパン	○			パン	メープルシロップは、カエデの樹液から作られます。ホットケーキやワッフルにかけたり、お菓子の材料に使われたりします。カナダで多く生産されており、カナダの国旗にはカエデの葉が描かれています。
		メープル&マーガリン				マーガリン メープルシロップ	
		コロッケ		ぎゅうにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	
		だいこんとみずなのサラダ		ツナ	だいこん きゅうり にんじん みずな		
		ミネストローネ		ウインナー こなチーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ	オリーブオイル じゃがいも	
11 木		こぎつねごはん	○	とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	あおさは、のりの仲間で、1月から4月が摘み取りの季節です。産地ではあおさ摘みが春の風物詩になっています。
		ほっけのしおやき		ほっけ			
		おかかあえ		かまほこ かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	さとう	
		あおさのみそしる		にほし とうふ みそ あおさ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
12 金	入学祝い給食	バターロールパン	○			パン	今日から1年生の給食が始まります。給食の準備や片付けを少しずつ覚えて、楽しい給食の時間をすごしてほしいと思います。 
		ハンバーグ		こうしゅうワインビーフ ぶたにく たまご なまクリーム	たまねぎ しょうが にんにく トマト	パンこ さとう	
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		コーンスープ		ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら コーンスープのもと ホワイトルウ	
		おいわいいちごゼリー		とうにゅう	いちご	さとう	
15 月		ぎゅうどん	○	こうしゅうワインビーフ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき しめじ	こめ むぎ あぶら さとう	牛丼には、山梨県の特産品であり、甲斐市で生産されている甲州ワインビーフを使っています。
		やさいのごまあえ		いとかまほこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	こま	
		だいこんのみそしる		にほし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
16 火		こどもパン	○			パン	白身魚のパン粉焼きは、下味をつけたホキに、パン粉をまぶしてオーブンで焼きます。揚げるのと違い、油を使わないので低カロリーでさっぱりと仕上がります。
		しろみざかなのパンこやき		ホキ こなチーズ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ パンこ	
		ペンネのケチャップソテー		ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン	オリーブオイル ペンネ	
		ジュリアンヌスープ		いとかまほこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな		
		あおりんごゼリー				あおりんごゼリーのもと	
17 水		むぎごはん	○			こめ むぎ	給食のごはんには、麦が入っています。麦は、食物繊維やビタミンB1が多く入っており、白米だけでは補えない栄養素を含んでいます。 
		とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		ちくさあえ		たまご	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	
		けんちんじる		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 こんにゃく ねぎ	ごまあぶら さといも	

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



# 4がつ よていこんだてひょう



2024年4月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
18 木		セルフホットドック	○	ウィンナー	キャベツ	パン	かぶは、春と秋の1年に2回旬を迎えます。生で食べると大根のようなシャキシャキとした食感ですが、加熱すると柔らかく甘くなるのが特徴です。
		ポテトサラダ		ツナ	きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
		かぶのスープ		ベーコン	たまねぎ しめじ にんじん かぶ		
		オレンジ			オレンジ		
19 金	日本味めぐり給食 東京都	ふかがわめし	○	あさり	にんじん ごぼう しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	今年度は、月に1度全国各地の料理を提供する、「日本味めぐり給食」を実施します。初回は東京都です。郷土料理の深川めしや、東京都で生まれた小松菜を使った和え物、東京都で生産が盛んなブルーベリーを使用したゼリーで東京都を味わいつくしてください。
		ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう はちみつ	
		こまつなとかんてんのあえもの		かんてん	もやし きゅうり にんじん こまつな		
		ちゃんこじる		かつおぶし とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ はくさい	かたくりこ パンこ	
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	さとう	
22 月		むぎごはん	○			こめ むぎ	春は「新じゃがいも」のおいしい季節です。新じゃがいもとは、収穫後すぐに出荷されたもので、皮が薄いので、よく洗って皮ごと食べることができます。
		さけのいそマヨネーズやき		さけ あおのり	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	
		やさいのそぼろに		とりにく	しょうが にんじん キャベツ こまつな	さとう	
		じゃがいものみそしる		にほし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも	
23 火		わかめうどん	○	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん しいたけ ねぎ	うどん	はんぺんは、ふわふわとした軽い食感が特徴の練り物です。魚のすり身に山芋や卵白などのつなぎを加えて、茹でて作ります。静岡県では、イワシから作られた黒はんぺんが有名です。
		チーズはんぺんフライ		はんぺん チーズ		こむぎこ パンこ あぶら	
		きりぼしだいこんのあえもの		かにかまぼこ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
		クリームワッフル		たまご きゅうにゅう		こむぎこ さとう	
24 水		シュガートースト	○			パン バター さとう	ハナフは、緑色の状態で収穫され、黄色い色になった頃にスーパーマーケットなどの店頭並びます。さらに熟すと、シュガースポットと呼ばれる黒い斑点ができますが、これは甘みが増したという食べ頃のサインです。
		とりにくのトマトに		とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト アスパラガス	オリーブオイル さとう	
		キャベツのスープ		ウィンナー	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ		
		バナナ			バナナ		
25 木		むぎごはん	○			こめ むぎ	日向夏は、宮崎県で生まれた柑橘で、地域によってはニューサマーオレンジや小夏と呼ばれます。皮の内側の白い部分にも甘みがあり、食べられるのが特徴です。
		きびなごのかりかりフライ		きびなご		じゃがいも かたくりこ あぶら	
		にくじゃが		ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	あぶら じゃがいも さとう	
		なめこのみそしる		にほし とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな		
		ひゅうがなつ			ひゅうがなつ		
26 金		カレーライス	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	カレーライスは、様々な給食メニューの中でもとても人気です。様々なスパイスで食欲が進み、肉や野菜をたくさん摂取することができます。
		かいそうサラダ		いとかまぼこ わかめ つのまたくきわかめ こんぶ かんてん	ブロッコリー きゅうり パプリカ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
30 火		ごもくチャーハン	○	なると ぶたにく たまご	しょうが にんにく ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	春雨は、緑豆やじゃが芋、さつまいもなどのでんぷんを原料として作られる乾燥食品です。鎌倉時代に中国から日本に伝来したと言われています。
		あげぎょうざ		とりにく ぶたにく たまご	キャベツ たまねぎ なら にんにく	あぶら	
		はるさめサラダ		たまご ハム	はるさめ キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
		しおちゅうかスープ		かまぼこ	とうもろこし にんじん もやし ねぎ		

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。