



4月 こんだてよていひょう



*米・牛肉（ワインビーフ）・トマト（あかさかとまと）・きくらげは、甲斐市産です。

2021 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらぎ			でんごんぱん
		主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをことのえるもの	きいろ ねつやちからのものになるもの	
8	木	セサミトースト		ミネストローネスープ ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン あかいんげんまめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト（あかさかとまと） マッシュルーム キャベツ ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	パン バター さとう ごま オリーブオイル マカロニ じゃがいも ドレッシング	「ミネストローネ」 とはイタリア語で「具 だくさん」「こちゃ混 ぜ」などの意味があり ます。おもにトマトを 使った野菜スープで す。 敷島中 給食開始
9	金	むぎごはん		ずぶた ちゅうかあえ わかめスープ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ローズハム わかめいとかまぼこ	しょうが たまねぎ ほししいたけ だけのこ にんじん にんじん キャベツ きゅうり こまつな きくらげ たまねぎ えのきだけ ねぎ アセロラかじゅう	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら かたくりこ さとう ドレッシング ゼリー	アセロラは、ビタミン Cという風邪の予防や 美容に効果がある栄養 素が豊富な果実として 有名です。直径が2.0 cmくらい小さな粒 で、少しデコボコした 形をしています。その 実の裏で売られている ことはあまりありません が、ジュースやゼリー などで売られている ことが多いです。 敷北小・敷小・敷南小 (2年生以上) 給食開始
12	月	むぎごはん		とりつくねのみそだれ ごますあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう とりひきにく こうやどうふ たまごみそ きぬどうふ あぶらあげ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	しょうが たまねぎ ごぼう しそ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ きょうかまい なまパンこ さとう ごま さとう ごまあぶら ごま	みなさんは、食事 の前やトイレの後、 外から帰った時な ど、きちんと石けん で手を洗っています か？感染症やかぜの 予防には、手洗い・ うがいも効果的で す。面倒くさからず に時間をかけてしっ かり洗いぬいで洗 いましょう！ 敷島中学校創立記念 日
13	火	ミルクパン		さかなのりんごソースがけ ほうれんそうのサラダ キャベツのスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう メルルーサみそ いとかまぼこ ショルダーベーコン	しょうが にんにく りんご ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ みしょうかん	パン かたくりこ こむぎこ さとう マヨネーズ(たまごなし)	「美生柑」は、主に 「河内晩柑」と呼ばれ るかんきつ類の一種 です。美生柑のほかにも 宇和ゴールド、愛南 ゴールド、ハーブ柑、 天草晩柑、ジュシー フルーツ、ジュシー フルーツなどさまざまな 名前前で呼ばれていま す。4～5月が旬で、 愛媛県や熊本県でた くさん収穫されます。 敷北小1年生・ 敷小1年生給食開始
14	水	チキンライス		かぼちゃとひきにくの サンドフライ グリーンサラダ やさいスープ いちごヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく ショルダーベーコン あかいんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ えのきだけ こまつな キャベツ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら パンこ かたくりこ こむぎこ こめあぶら ドレッシング	みなさんは、食事を する前に、きちんと 「いただきます」を 言っていますか？すべ ての食べ物には命があ ります。その命をいた だくことに感謝する意 味のことば「いただきます」 をしっかり言っ て食べましょう！ 敷南小1年生 給食開始
15	木	セルフフィッシュ バーガー (タルタルソース)		キャベツとえだまめのサラダ コーンクリームスープ みかんジュレ	たら ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにゅう スkimミルク なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ みかん	パン こむぎこ パンこ こめあぶら タルタルソース ドレッシング バター こめあぶら ホワイトルウ ゼリー	なぜ、給食にはい つも牛乳が出るのでし ょう？それは、牛乳には 骨のもとになるカルシ ウムという栄養素がた くさん含まれ、体の 吸収もよいからです。 歯ごたえの歯ごたえに は飲んでもらいたいで す。でも、食物アレル ギーなどで飲めない人 はほかの食品でカルシ ウムをとるようしま しょう。
16	金	<入学・進級 お祝給食> わかめごはん		わかめ ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ほうれんそうのごまあえ さつまじる おいおいデザート	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく みそにほし(だし)	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう すりごま さつまいも ゼリー	今日は入学・進級お 祝い給食です。新年度 がスタートして、2週 間が過ぎました。小学 校に入学した1年生も 初めてのことはあり で、ドキドキワクワク の毎日でしょう！給食 もちよりの量が増えて 、食べきれないか な？学校では決められ た時間の中で給食を食 べ終わるようにしま す。食べることに集中 して、しっかり食べま しょう！

※ 献立の内容は材料やその他の都合などで変わることがあります。

19	月	むぎごはん		 あじフライ きざみこんぶのもの いものこじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく きざみこんぶ とりにく もめんどうふ みそにほし(だし)	にんじん ほししいたけ だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ パンこ こめあぶら こめあぶら さとう さといも	みなさんに配られた給食は、マナー良く、食器が並んでいきますが、こむぎごはんが自分に近い方の左側、汁が右側です。その向こう側におかすのおさらが並びます。ほしは、右ききの人にはしの手つとところが右です。左ききの人、その反対です
20	火	こどもパン		ワインビーフのシチュー はなやさいサラダ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく(ワインビーフ) なまクリーム スキムミルク きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	ジャがいも こめあぶら シチュールウ ドレッシング ゼリー	パン ブロッコリーやカリフラワーは、野菜の中でも数少ない花のつぼみを食べる花野菜です。もともとは秋から冬にかけて旬を迎える野菜ですが、冬では一年中出回るようになりました。
21	水	むぎごはん		いわしのかばやき ごもくきんぴら だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あつあげ みそにほし(だし)	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ さとう こめあぶら こま ごまあぶら さとう	いわしは、背の青い魚のひとつです。青魚には、血液の流れをよくしてくれるビタミンEの働きをよくする栄養が含まれています。また、いわしには骨を作るもとになるカルシウムやその吸収を助けるビタミンDの両方が含まれており、成長期の子どもたちには食べてもらいたい魚です。
22	木	ひよこまめのカレーピラフ		きびなごのかりかりあげ あさりとチンゲンサイのスープ びるんゼリー	ぎゅうにゅう きびなご あさり きぬどうふ みかん パイナップル	たまねぎ にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	こめ むぎ きょうかまい パター こめあぶら ジャがいも こめあぶら ゼリー	ピラフに入っているはだ色の豆は、ひよこ豆です。スペイン語ではガルバンソといいますが、英語では、「ひよこみだいな豆の形」という意味の単語です。また、あさはみそ汁はもちろん、酒蒸しやグラムチャウダーなどにも使われる人気のある貝です。あさりには、鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。
23	金	おざら		かつおぶし(だし) こんぶ(だし) とりてん ごまドレッシングあえ ミニトマト やきドーナツ(ほうれんそう)	ぎゅうにゅう とりにく たまご ポンレスハム ミニトマト(あかさかとまと)	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ いもがら ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモンかじゅう ミニトマト(あかさかとまと)	ほうとう こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら こま ドーナツ	みなさんはおざらを知っていますか? ほうとうの種をゆで、冷たくしてから温かいほうとうで食べます。温かいほうとう同様、山梨の郷土食です。また、とり天はとり肉に衣をつけたとり肉の天ぷらです。うどん屋さんなどでも売られています。もともとは大分県の郷土食でした。
26	月	むぎごはん(ふりかけ)		とりにくのうめみそやき だいこんのそぼろに わかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とりひきにく やきちくわ わかめ こんぶ(だし) なんと かうおぶし(だし)	しょうが あおじそ ねりうめ にんじん だいこん さやいんげん しょうが えのきだけ こまつな	こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら さとう かたくりこ	みなさんは、はしがしょうずに使えますか? えんぴつがきちんと持てる人は、はしがしょうずに使えます。今からでも練習すれば、きつときちんとした持ち方ができるようになります。家で練習してみましょう!
27	火	スパゲティミートソース		キャベツメンチカツ ほうれんそうとコーンのソテー いちこのむしケーキ	ぎゅうひきにく(ワンビーフ) ぶたひきにく とりレバー ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ショルダーベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト キャベツ とうもろこし ほうれんそう	スパゲティ こめあぶら さとう こむぎこ パンこ こめあぶら こめあぶら むしケーキ	みなさんは、食事を食べ終わったら、きちんと「ごちそうさま」を言っていますか? 毎日の給食が出来上がるまでに、多くの人の力が必要で、農家の人や調理員さん、運んでくれる運搬手さんに感謝する言葉「ごちそうさま」をしっかり言いましょう!
28	水	ちゅうかどん		 とうふのせわふうサラダ アップルゼリー	ぎゅうにゅう きぬどうふ わかめ あかつのまた こんぶ くわかめ あおつのまた	しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり こまつな とうもろこし りんごかじゅう	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ こめあぶら ドレッシング ゼリー	とうふには、木綿とうふと絹とうふがあります。木綿は、とうふのもとになる豆乳にかりを入れ、豆乳を固めた後、木綿の布を敷いた箱に流し、その上の重石を置いて作ります。絹は、木綿より濃い豆乳に二かりを入れ、そのまま固めます。
30	金	ポークカレーライス		ぶくじんづけ かみかみサラダ つぶつぶレモンゼリー	ぶたにく とりレバー スキムミルク ぎゅうにゅう ロースハム ちりめんじゃこ だいず レモンかじゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ぶくじんづけ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい ジャがいも こめあぶら カレールウ ドレッシング ゼリー	カレーには欠かせない福神漬けですが、名前の通り、七福神という神様からきています。大根、なす、きゅうり、れんこん、なた豆など数種類の野菜を刻んで漬けたものです。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

