



# 8・9月 こんだてよていひょう



\*米・じゃがいも・たまねぎ・牛肉・ねぎ・トマト・きくらげは、甲斐市で育てられたものです。

2022 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き  |  |   | でんごんばん   |
|------|----|--|----|---|--|--|---|--|
|      |    | 主食   | 牛乳 | 副食  | あか<br>ち・にく・ほねになるもの                                       | みどり<br>からだのしょうじょととのえるもの  | きいろ<br>ねつやちからのもとなるもの  |  |
| 8/26 | 金  | むぎごはん  |    | てづくりにくだんご<br>ちゅうかはるさめサラダ<br>にらたまごスープ<br>あんりんプリン     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく どうふ たまご<br>ハム<br>とうふ たまご             | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン<br>にんじん きゅうり キャベツ<br>しめじ なら   | こめ むぎ きょうかまい<br>パンこ たたりこ さとう こめあぶら<br>はるさめ ごま ちゅうかごまドレッシング<br>かたりこ<br>あんりんプリン | 今日から中学校の給食が始まります。2学期は年輪祭もあり、忙しく長いですが、しっかり食事をして、充実した日々を過ごしましょう。<br>今日の肉団子は、手作りです。みなさんにおいしく食べてもらえるように給食センターの調理員さんが、心を込めてひとつひとつ丸めました。<br>敷島中 給食開始         |
| 29   | 月  | むぎごはん  |    | あげじゃがいものそぼろに<br>おかかあえ<br>ふのみそしる<br>アセロラゼリー          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>かつおぶし<br>わかめ みそ にほし(だし)                | にんじん えだまめ しょうが<br>もやし こまつな ほくさい キャベツ<br>たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ   | こめ むぎ きょうかまい<br>じゃがいも こめあぶら さとう かたりこ<br>さとう<br>ふ<br>ゼリー                       | アセロラは、サクランボに似た赤くジュースが果実で、栄養価が高く、体調を整えてくれるといわれています。特に、ビタミンCが豊富で、かぜの予防に力を貸してくれます。  |
| 30   | 火  | ソース<br>やきそば<br>コッパン                                    |    | ごもくパオズ<br>わかめスープ<br>フルーツヨーグルトあえ                     | ぶたにく あおりのり<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>わかめ<br>ヨーグルト なまクリーム | しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし キャベツ<br>たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ<br>たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ<br>みかん バインアップル おうとう | ちゅうかめん こめあぶら<br>パン<br>かたりこ パンこ パオズのかわ こめあぶら<br>さとう                            | 包子(パオズ)は、中国の点心(中華料理で軽い食事)の一種です。小麦粉の生地を蒸して作る伝統的料理で、中に具を包んでいるものを「包子」といい、中に具のないものを「饅頭(マントウ)」というそうです。  |
| 31   | 水  | むぎごはん  |    | あじフライ<br>キャベツとえだまめのサラダ<br>とんじる<br>れいとうみかん           | ぎゅうにゅう<br>あじ<br>ツナ<br>ぶたにく とうふ みそ                        | しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム しめじ トマト (あかさかとまと)<br>きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし ブロッコリー                   | こめ むぎ きょうかまい<br>こむぎこ パンこ こめあぶら<br>あおじそドレッシング<br>さといも こめあぶら                    | みなさんに配られた給食は、マナー良く、食器が並んでいますか?こはん茶わんが自分に近い方の左側、汁わんが右側です。その向こう側におかずのお皿が並びます。はしは、右ききの人のはしの手持ところが右です。左ききの人、その反対です。和食のマナーをしっかり身につけましょう。<br>敷北小・敷小・敷南小 給食開始 |
| 9/1  | 木  | <甲斐市市制18周年<br>記念献立><br>甲州ワインビーフと<br>あかさかとまとの<br>ハヤシライス |    | グリーンサラダ<br>甲斐市産うめジャムゼリー                             | ぎゅうにく(甲州ワインビーフ) なまクリーム<br>ぎゅうにゅう                         | にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム しめじ トマト (あかさかとまと)<br>きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし ブロッコリー                   | こめ むぎ きょうかまい<br>ルウ こめあぶら<br>イタリアンドレッシング<br>うめジャム ゼリー                          | 9月1日は甲斐市の誕生日(市制祭)です。甲斐市は壺王町、敷島町、双葉町の3つの町から生まれました。今日はそれを記念して、甲斐市のワインビーフとあかさかとまと、梅を使った献立になっています。   |
| 2    | 金  | はいがいり<br>しょくパン<br>(いちごジャム)                             |    | とりにくのマーマレードやき<br>かみかみサラダ<br>あさりとチンゲンサイのスープ<br>ヨーグルト | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ちりめんじゃこ だいず チーズ ハム<br>あさり とうふ          | しょうが<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>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<br>マーマレード<br>ごまドレッシング  | あさはり、みそ汁はもちろんです。酒蒸しやクラムチャウダーなどにも使われる人気のある貝です。あさはりには、鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。   |
| 5    | 月  | むぎごはん  |    | いかのさらさあげ<br>こうやどうふといんげんのにも<br>つみれじる<br>ももゼリー        | ぎゅうにゅう<br>いか<br>こうやどうふ かつおぶし(だし)<br>あぶらあげ つみれ みそ にほし(だし) | しょうが<br>にんじん さやいんげん<br>ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ<br>ももかじゅう   | こめ むぎ きょうかまい<br>かたりこ こめあぶら<br>さとう<br>ゼリー                                      | 高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食べ物です。昔から伝わる保存食です。なかなか食べることが少なくなった食品ですが、骨を作るカルシウムや貧血予防のための鉄分がたくさん含まれています。もちろんです赤の仲間なので、筋肉を作るたんぱく質もたくさん含まれています。                       |
| 6    | 火  | ひやしちゅうか  |    | もちごめつきにくだんご<br>めかぶスープ<br>キャンディチーズ                   | ハム わかめ たまご<br>ぶたにく とりにく<br>めかぶ<br>チーズ                    | きゅうり だいこん にんじん<br>たまねぎ しょうが<br>たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ   | ちゅうかめん ごま<br>もちごめ パンこ こめ さとう  | めかぶは、わかめの根元部分です。めかぶに含まれる主な栄養成分は「フコタン」と「アルギン酸」で、フコタンは免疫力の向上、アルギン酸はデトックス効果(体に不要なものを外に出す)があるとされています。  |
| 7    | 水  | むぎごはん  |    | いわしのうめしょうゆに<br>かぼちゃのそぼろに<br>とうふとなめこのみそしる<br>れいとうみかん | ぎゅうにゅう<br>いわし<br>ぶたにく<br>とうふ みそ にほし(だし)                  | うめ<br>たまねぎ かぼちゃ さやいんげん こんにゃく<br>だいこん なめこ ねぎ<br>みかん   | こめ むぎ きょうかまい<br>さとう かたりこ<br>こめあぶら さとう   | かぼちゃは夏の野菜ということを知っていますか?あたたかいほうとうに入れたりするので、冬の野菜だと思っている人がいます。かぼちゃは太陽の光をいっぱい浴びて育った栄養満点の夏野菜です。   |
| 8    | 木  | ミルクパン  |    | チキンナゲット<br>こまつなとコーンのソテー<br>ポトフ<br>ぶるんゼリー            | ぎゅうにゅう<br>とりにく おから<br>ベーコン<br>ソーセージ                      | たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん<br>みかん バインアップル   | パン<br>パンこ こむぎこ こめあぶら とうもろこしのこな かたりこ こめこ さとう<br>こめあぶら<br>じゃがいも<br>ゼリー          | カレンダーの9月8日を見ると「白露(はくろ)」と書いてあります。白露は季節を表す言葉で、暑さも少しずつおさまり、草や花には朝つゆがたつようになるという意味です。少しずつ秋が近づいていることを意味します。<br>敷北小 5年林間学校                                    |
| 9    | 金  | <十五夜給食><br>ごこく<br>あおなごはん                               |    | さばのみそだれがけ<br>れんこんサラダ<br>いものこじる<br>じゅうごやゼリー          | ぎゅうにゅう<br>さば みそ<br>ハム<br>とりにく みそ にほし(だし) とうふ             | ひろしまな きょうな だいこんば<br>しょうが<br>れんこん ごぼう にんじん えだまめ<br>だいこん にんじん しめじ ねぎ<br>みかんかじゅう ぶどうかじゅう                  | こめ むぎ きょうかまい<br>キヌアヒエ<br>さとう<br>ごまドレッシング<br>マヨネーズ ごま<br>さといも<br>ゼリー           | 9月10日は「十五夜」です。満月を鑑賞する習慣は、中国から伝わってきました。たくさん農作物を収穫できたことへの感謝を込めて、お団子や農作物をお供えするようになりました。「中秋の名月」や「いも名月」ともいいます。<br>敷北小 5年林間学校                                |

※ 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。

|         |   |                 |   |                                 |                                |   |  |   |
|---------|---|-----------------|---|---------------------------------|--------------------------------|---|--|---|
| 12      | 月 | むぎごはん           |    |                                 | ぎゅうにゅう                         |   | こめむぎきょうかまい                                     |   |
|         |   |                 |   | マーボー豆腐                          | ぶたにく とうふ みそ                    | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ピーマン ほししいたけ ねぎ   | こめあぶら ごまあぶら<br>かたくりこ                           | パンパンジーを漢字で書くと「棒々鶏」と書きます。焼いたり蒸したりした鶏肉を棒でたたき、やわらかくしたことからこの字が使われたといわれています。これを手で細くほくしたり、包丁で切ったりして作ります。  |
|         |   |                 |   | やきぎょうざ                          | とりにく ぶたにく                      | キャベツ たまねぎ しょうが                          | ぎょうざのかわ  |   |
|         |   |                 |   | パンパンジーサラダ                       | とりにく                           | キャベツ きゅうり にんじん<br>だいずもやし プロッコリー         | パンパンジードレッシング                                   |   |
| パインアップル |   | パインアップル         |   |                                 |                                |   |  |   |
| 13      | 火 | ミルクパン           |    |                                 | ぎゅうにゅう                         |   | パン   | ひじきは、わかめと同じように食卓にのぼる機会が多い海藻です。ひじきはとても栄養価が高く、骨や歯を作るカルシウムが牛乳の1.2倍、おなかのおそうじをしてくれる食物繊維がごぼうの7倍もあります。そのほかにもミネラルが豊富で血液に必要な鉄分も多く含まれます。  |
|         |   |                 |   | ほうれんそうオムレツ                      | たまご                            | ほうれんそう                                  | さとう  |   |
|         |   |                 |   | ひじきのドレッシングサラダ                   | ひじき とりにく                       | にんじん きゅうり キャベツ<br>とうもろこし                | さとう こめあぶら                                      |   |
|         |   |                 |   | おじゃがもちスープ<br>ヨーグルト              | ベーコン<br>ヨーグルト                  | たまねぎ はくさい にんじん パセリ                      | いももち   |   |
| 14      | 水 | むぎごはん           |    |                                 | ぎゅうにゅう                         |   | こめむぎきょうかまい                                     | きんぴらは、金太郎で知られる坂田金時の息子である坂田金平(きんぴら)がとて勇ましく強いことから、元気になる食べ物として有名になりました。<br>敷中 年輪祭  |
|         |   |                 |   | さわらのスタミナやき                      | さわら                            | にんにく りんご                                | さとう ごまあぶら                                      |   |
|         |   |                 |   | ごもくきんぴら                         | さつまあげ                          | ごぼう にんじん ほししいたけ<br>さやいんげん こんにゃく         | ごまあぶら さとう                                      |   |
|         |   |                 |   | だいこんとあつあげのみそしる<br>れいとうみかん       | あつあげ みそ にほし(だし)<br>みかん         | たまねぎ だいこん しめじ ねぎ                        |  |   |
| 15      | 木 | おざら             |    |                                 | かつおぶし(だし)<br>こんぶ(だし)           | ごぼう にんじん ほししいたけ<br>たまねぎ いもがら ねぎ         | ほうとうめん   | 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ゆで食べます。温かいほうとう同様、山梨の郷土食です。<br>敷中 年輪祭  |
|         |   |                 |   | やさいのかきあげ                        | ぎゅうにゅう                         | たまねぎ にんじん ごぼう<br>しゅんぎく                  | こむぎこ こめあぶら                                     |   |
|         |   |                 |   | ごしきあえ                           | いとかまぼこ                         | キャベツ きゅうり にんじん<br>もやし                   | あおじそドレッシング ごま                                  |   |
|         |   |                 |   | おこめのシークワサータルト                   |                                |   | タルト  |   |
| 16      | 金 | むぎごはん           |   |                                 | ぎゅうにゅう                         |   | こめむぎきょうかまい                                     | なぜ、給食にはいつも牛乳が出るのでしょうか？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、体の吸収もよいためです。育ちざかりの皆さん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にしましょう。<br> |
|         |   |                 |   | とりにくの<br>パーペキュソースがけ             | とりにく                           | しょうが にんにく りんご<br>レモンかじゅう                | さとう  |   |
|         |   |                 |   | ごぼうサラダ                          |                                | ごぼう キャベツ きゅうり<br>えだまめ にんじん              | ごまドレッシング                                       |   |
|         |   |                 |   | やさいのコンソメスープ<br>ぶどうゼリー           | ウイナー                           | たまねぎ にんじん はくさい パセリ<br>ぶどうかじゅう           | じゃがいも<br>ゼリー                                   |   |
| 20      | 火 | そばろパン           |  |                                 | ぎゅうにゅう                         |   | パン   | クラムチャウダーは、アメリカで親しまれている、具材がたっぷり入ったスープのことです。クラムチャウダーの「クラム」は英語で二枚貝を意味しており、「チャウダー」は貝や魚肉、鶏肉を中心としてベーコン、じゃがいも、たまねぎといった野菜を煮込んだスープを指します。   |
|         |   |                 |   | やさいコロッケ                         |                                | たまねぎ にんじん とうもろこし<br>グリーンピース             | じゃがいも パンこ こむぎこ<br>とうもろこしのこな さとう<br>ライムキこ こめあぶら |   |
|         |   |                 |   | みかんサラダ                          | ハム                             | キャベツ こまつな きゅうり<br>みかん                   | コールスロドレッシング                                    |   |
|         |   |                 |   | クラムチャウダー                        | ベーコン あさり スキムミルク<br>ぎゅうにゅう      | たまねぎ にんじん エリンギ<br>キャベツ                  | じゃがいも ルウ<br>こめあぶら                              |   |
| 21      | 水 | むぎごはん           |  |                                 | ぎゅうにゅう                         |   | こめむぎきょうかまい                                     | 今日の「真鯛の塩こうじ焼き」の真鯛は高級魚として知られています。なかなか給食で、登場することはありませんが、昨年度同様、コロナ禍において流通しなくなったために無償で提供していただきました。ぜひ味わって食べてください。  |
|         |   |                 |   | まだいのしおこうじやき                     | たい                             |   |  |   |
|         |   |                 |   | ごますあえ                           |                                | キャベツ もやし にんじん<br>こまつな                   | さとう ごまあぶら ごま                                   |   |
|         |   |                 |   | のっぺいじる<br>いよかんゼリー               | とりにく あぶらあげ<br>かつおぶし(だし)        | ごぼう ほししいたけ にんじん<br>だいこん ねぎ こんにゃく        | さといも かたくりこ<br>ゼリー                              |   |
| 22      | 木 | スパゲティ<br>ミートソース |  |                                 | ぎゅうにゅう(甲州ワインビーフ)<br>ぶたにく とりレバー | にんにく しょうが たまねぎ トマト<br>セロリー にんじん マッシュルーム | スパゲティ こめあぶら<br>さとう                             | ピーマンもパプリカも同じトウガラシの仲間です。普段食べているピーマンは緑色で未熟な状態で収穫されるので苦みや青臭さがあります。一方、パプリカはピーマンに比べ、サイズが大きくて、肉厚で甘みがあります。<br>                                    |
|         |   |                 |   | カラフルサラダ                         | ハム                             | あかパプリカ きいろパプリカ<br>えだまめ キャベツ きゅうり れんこん   | イタリアンドレッシング                                    |   |
|         |   |                 |   | やきドーナツ(ほうれんそう)                  |                                |   | ドーナツ   |   |
|         |   |                 |   |                                 |                                |   |  |   |
| 26      | 月 | チキンカツ<br>カレーライス |  |                                 | とりにく チーズ<br>スキムミルク             | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん りんご              | こめむぎきょうかまい<br>じゃがいも カレールウ<br>こめあぶら パンこ こむぎこ    | 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？コロナウイルスやかの予防には、手洗い・うがい効果的です。面倒がらずにしっかり洗いましょ！   |
|         |   |                 |   | フレンチサラダ                         | ぎゅうにゅう                         | きゅうり キャベツ とうもろこし<br>アスパラガス              | フレンチドレッシング                                     |   |
|         |   |                 |   | アップルシャーベット                      |                                | りんご                                     | さとう  |   |
|         |   |                 |   |                                 |                                |   |  |   |
| 27      | 火 | こどもパン           |  |                                 | ぎゅうにゅう                         |   | パン   | パンナコッタはイタリア生まれの洋菓子一種です。イタリア語で生クリーム(パンナ)を煮た(コッタ)という意味です。今日は豆乳がかわれており、いちごソースが添えられています。  |
|         |   |                 |   | シイラの<br>あかさかとまとソースがけ            | シイラ                            | にんにく たまねぎ パセリ<br>トマト(あかさかとまと)           | こむぎこ かたくりこ<br>さとう こめあぶら                        |   |
|         |   |                 |   | ほうれんそうサラダ                       | いとかまぼこ                         | ほうれんそう キャベツ にんじん<br>とうもろこし しめじ          | マヨネーズ(たまごなし)                                   |   |
|         |   |                 |   | いなかふうスープ<br>とうにゅうパンナコッタ(いちごソース) | ベーコン                           | たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>さやいんげん                | じゃがいも<br>パンナコッタ                                |   |
| 28      | 水 | スタミナどん          |  |                                 | ぶたにく                           | にんにく たまねぎ にんじん<br>きくらげ しめじ えのきたけ にはら    | こめむぎきょうかまい ごま<br>さとう はちみつ ごまあぶら                | まだまだ暑い残暑を乗り切るために、スタミナのある食べ物が必要です。豚肉は、あらゆる食品の中でもビタミンB1を豊富に含んでいます。体内で糖質(主食に多く含まれる)をエネルギーにかえるために欠かせない栄養素で疲労回復を改善する効果があるとされています。  |
|         |   |                 |   | だいこんサラダ                         | ぎゅうにゅう                         |   |  |   |
|         |   |                 |   | プリン                             | ツナ わかめ                         | だいこん きゅうり キャベツ<br>とうもろこし                | あおじそドレッシング<br>プリン                              |   |
|         |   |                 |   |                                 |                                |   |  |   |
| 29      | 木 | はいがパン           |  |                                 | ぎゅうにゅう                         |   | パン   | みそ煮でおなじみのさばは、脂肪分が多く、同じ青い背の魚のいわしやさんま以上にDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を豊富に含んでいます。このDHAやEPAは、血液をかたまりにくくしたり、脳細胞の働きをよくするので、頭がよくなると思われるので、頭がよくなると思われるので、肉以上に青魚を食べてもらいたいです。  |
|         |   |                 |   | さばのカレーあげ                        | さば                             | しょうが                                    | こむぎこ かたくりこ<br>こめあぶら                            |   |
|         |   |                 |   | ドレッシングサラダ                       |                                | きゅうり キャベツ プロッコリー<br>とうもろこし にんじん         | イタリアンドレッシング                                    |   |
|         |   |                 |   | あかさかとまといりやさいスープ                 | ベーコン たまご                       | たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ<br>トマト(あかさかとまと)       | かたくりこ  |   |
| 30      | 金 | むぎごはん           |  |                                 | ぎゅうにゅう                         |   | こめむぎきょうかまい                                     | 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っている人は、はしがしょうずに使えます。今からでも練習すれば、きっ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！  |
|         |   |                 |   | かんこくふうやきとり                      | とりにく                           | にんにく しょうが わけぎ                           | さとう ごまあぶら ごま                                   |   |
|         |   |                 |   | のりあえ                            | のり                             | キャベツ こまつな もやし<br>にんじん                   | さとう  |   |
|         |   |                 |   | えのきたとさいのみそしる<br>れいとうみかん         | あぶらあげ みそ にほし(だし)<br>みかん        | たまねぎ えのきたけ ねぎ                           | さといも   |   |

※ 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。