



# 4月 こんだてよていひょう



2025 敷島学校給食センター



赤文字は地産地消の食材です。＊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。牛乳・豚肉・ごぼう・大豆は山梨県内産です。

| 日  | 曜日 | こんだてのなまえ     |    |                                                      | しょくひんのしゅるいはたらき                                                                                                 |                                                                                    |                                                                                      | 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>からだのちょうしをとのえるもの                                                             | きいろ<br>ねつやちからのもとになるもの                                                                |                                                                                                                                                                                               |
| 9  | 水  | 新学期<br>むぎごはん |    | ヤンニョムチキン<br>キャベツとえだまめのサラダ<br>いものこ汁                   | ぎゅうにゅう<br>とりこ<br>ツナ<br>とりこ とうふ みそ にぼし(だし)                                                                      | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ<br>だいこん にんじん しめじ ねぎ                        | こめ むぎ きょうかまい<br>かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう<br>あおじそドレッシング<br>さといも                           | 中学生のみなさんは今日から給食が始まります。新しい環境になり、機・RCR(53)C1ないこともありますが、給食の準備や片づけは協力して行い、給食を待ちきれずに食べ始める時間を確保するようにしましょう。<br>今日は、中学生向けに味付けしたヤンニョムチキンです。<br><br>中学校給食開始                                             |
| 10 | 木  | みそラーメン       |    | はんぺんチーズフライ<br>ごまドレッシングあえ<br>やきドーナツ                   | ぶたにく みそ<br>はんぺん チーズ<br>ハム                                                                                      | にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん きくらげ もやし ねぎ とうもろこし<br>キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモンかじゅう           | ちゅうかめん こめあぶら<br>パンこ こめあぶら<br>ごま ごまあぶら さとう<br>ドーナツ                                    | 給食のゴミの片づけについてお話しします。給食を食べ終わると、めんやデザート、袋、牛乳パックやストローなど、たくさんゴミが出ます。食べ終わった後には自分のゴミを小さくまとめ、クラスで集めて決められた場所に捨ててください。一人一人がルールを守って片づけをする教室や学校がきれいになるだけでなく、地球環境の保護にも役立ちます。<br>小学校給食開始(2年～6年)            |
| 11 | 金  | むぎごはん        |    | ぶたキムチ<br>ごぼうサラダ<br>あさりとチンゲンサイのスープ<br>フルーツあんぱんプリン     | ぶたにく<br>ごぼう とうふ<br>あさり とうふ                                                                                     | しょうが にんにく もやし はくさいキムチ にら<br>ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん<br>たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ           | こめ むぎ きょうかまい<br>はるさめ ごま ごまあぶら こめあぶら<br>ごまドレッシング<br>フルーツあんぱんプリン                       | 給食の配膳が終わる、自分の席に座ったら食器の置き方の確認をしましょう。ごはんが手前の左、汁が手前の右、奥に牛乳です。イラストでも確認をしてみてください。<br>                                                                                                              |
| 14 | 月  | むぎごはん        |    | ほっけのスタミナやき<br>ひじきのにも<br>のっぺいじる                       | ほっけ<br>だいず ひじき さつまあげ<br>とりこ かつおぶし(だし) あぶらあげ                                                                    | にんにく りんご<br>にんじん たもぎたけ さやいんげん<br>ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ                     | こめ むぎ きょうかまい<br>さとう ごまあぶら<br>こめあぶら さとう<br>さといも かたくりこ                                 | ひじきは海藻の仲間です。海底や岩場に根をはって海の中の鹽分で育ちます。ひじきには鉄などのミネラルが多く含まれます。鉄は体の中で血液のもとになり、全身に酸素を運ぶ役割を果たす重要な栄養素です。特に、小中学生は鉄不足になりやすいので、鉄を多く含むひじきは積極的にとってほしい食材です。<br>教員小1年給食開始                                     |
| 15 | 火  | こどもパン        |    | ハンバーグのトマトソースがけ<br>フレンチドレッシングサラダ<br>ジュリエヌスープ<br>ヨーグルト | ぶたにく とりこ<br>たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ トマト<br>きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし<br>ベーコン<br>ヨーグルト                              | たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ピーマン<br>きゅうり キャベツ ブロッコリー<br>たまねぎ にんじん だいこん キャベツ<br>さやいんげん | パン<br>パンこ かたくりこ こめあぶら さとう<br>フレンチドレッシング<br>じゃがいも<br>キャラメルパンナコッタ                      | みなさんは給食前には手を洗っていますか？目には見えませんが、私たちの手にはたくさんバイ菌がついています。特に、今日のパンのように、直接食べ物にさわる場合、手洗いをしないとバイ菌まで口に入ってしまう。給食前の身支度とあわせて、せっけんを使って正しい手洗いをするようにしましょう。<br>北小1年給食開始                                        |
| 16 | 水  | チキンライス       |    | ししゃものからあげ<br>グリーンサラダ<br>ポトフ<br>キャラメルパンナコッタ           | ししゃも<br>チーズ<br>ベーコン ウィナー<br>たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ピーマン<br>きゅうり キャベツ ブロッコリー<br>たまねぎ にんじん だいこん キャベツ<br>さやいんげん | たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ピーマン<br>きゅうり キャベツ ブロッコリー<br>たまねぎ にんじん だいこん キャベツ<br>さやいんげん | こめ むぎ きょうかまい<br>バター こめあぶら<br>こむぎこ かたくりこ こめあぶら<br>イタリアンドレッシング<br>じゃがいも<br>キャラメルパンナコッタ | ポトフはフランスの家庭で作られる料理です。フランス語でポトフは鍋、フーは火をあらわすので「火にかけた鍋」という意味になります。じっくり煮込むことで野菜などの具材のうま味がスープに溶け出しておいしさをアップさせてくれます。ししゃものから揚げは骨ごと食べられますが、よくかんで食べるようにしましょう。<br>南小1年給食開始                              |
| 17 | 木  | まるパン         |    | しろみさかなのフライタルタルソース<br>あかさかとまとドレッシングサラダ<br>ラビオリスープ     | ほき だいずこ<br>あかさかとまと<br>ぶたにく                                                                                     | あかさかとまと きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんにく<br>にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし             | パン<br>パンこ さとう こむぎこ こめあぶら タルタルソース<br>さとう オリーブあぶら<br>ラビオリ こめあぶら                        | あかさかとまとは甲斐市の赤坂台地区で育てられているトマトです。地域の食べ物を地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消は、新鮮な食べ物を家庭へ送るのに役立ち、輸送にかかる時間とお金が少なくて済みます。また、地域の農業の活性化にもつながっています。給食ではこれからも地域の食材を積極的に取り入れていきますので、献立表を見て確認をしてみてください。<br>教員小創立記念日 |

※ 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。

|    |   |                                                                                                                 |                                                                                     |                                                     |                                                                                                                             |                                                                                                                                     |                                                                         |                                                                                                                                                                           |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | 金 | むぎごはん                                                                                                           |    | ぶたにくのりんごソースがけ<br>くきわかめのきんぴら<br>だいこんとあつあげのみそしる       | ぶたにく<br>くきわかめ ぶたにく<br>あつあげ にほし(だし) みそ                                                                                       | しょうが にんにく たまねぎ<br>りんご レモンかじゅう<br>ごぼう にんじん こんにゃく<br>さやいんげん<br>たまねぎ だいこん しめじ <b>ねぎ</b>                                                | こめ むぎ きょうかまい<br>さとう ごま こめあぶら<br>こめあぶら さとう<br>こめあぶら                      | 給食では、料理に合わせてだしの種類を変えています。みそ汁には煮干しを、すまし汁にはかつお節や昆布を使っています。だしをおいしく取るコツはよく煮るだけでなく、だしのうま味が生かされるので、みそやしょうゆなどの調味料を控えることができて減塩にもつながります。献立表にはその日に使っているだしも書かれているので注目してみてください。       |
| 21 | 月 | わかめごはん<br>                     |    | あじフライ<br>なのはなあえ<br>とんじる<br>ミニレモンゼリー                 | あじ<br>なのはな こまつな もやし<br>ぶたにく とうふ みそ                                                                                          | なにとろ まつな もやし<br>ごぼう にんじん だいこん<br>こんにゃく <b>ねぎ</b>                                                                                    | こめ むぎ きょうかまい<br>パンこ こむぎこ こめあぶら<br>ごま さとう<br>さといも こめあぶら<br>レモンゼリー        | 野菜は種類によって食べている場所が違います。たとえば、小松菜やキャベツは葉を、大根やにんじんは根を、きゅうりやトマトは実を食べています。さて、菜の花はどの部分を食べているのでしょうか？菜の花は花のつぼみです。花のつぼみを食べる野菜は、ほかにもブロッコリーやカリフラワーがあります。野菜のどの部分を食べているかに着目してみるのがいいですね。 |
| 22 | 火 | <入学・進級<br>おいおい給食><br>ミルクパン<br> |    | ワインビーフのシチュー<br>コールスローサラダ<br>おいおいデザート(クレープ)          | <br>ぶたにく (ごうしゅうワインビーフ) スキムミルク なまクリーム<br>ハム | にんにく たまねぎ にんじん<br>セリート マッシュルーム しめじ<br>トマト<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>にんじん ほしぶどう                                                         | パン<br>じゃがいも こめあぶら ルウ<br>コールスロードレッシング<br>クレープ                            | ワインビーフも地産地消の食材です。ワインビーフの牛は、岐阜県にある牧場で育てられています。ワインを作る時にでるぶどうのしぼりかすをエサに混ぜて育てていることから、ワインビーフと名付けられました。私たちの食事は、動物や植物の命をいただいています。食事の時は感謝の心をこめて「いただきます」のあいさつをしましょう。               |
| 23 | 水 | むぎごはん                                                                                                           |    | さばのしおこうじカレーやき<br>ごもくきんぴら<br>わかめとじゃがいものみそしる          | さば<br>さつまあげ<br>わかめ あぶらあげ<br>みそ にほし(だし)                                                                                      | <br>ごぼう こんにゃく にんじん<br>ほししいたけ さやいんげん<br>たまねぎ えのきたけ | こめ むぎ きょうかまい<br>ごまあぶら さとう<br>じゃがいも                                      | 食事には和食や洋食、中華など、いろいろな形式があります。中でも、主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食は、栄養バランスや季節感、郷土の食文化を生かした食事です。毎日の栄養バランスのとれた食事が健康な体作りにつながります。                                                             |
| 24 | 木 | はいがしよくパン<br>いちごジャム                                                                                              |  | とりにくのピカタ<br>はなやさいサラダ<br>ミネストローネスープ                  | とりにく たまご チーズ<br>ベーコン あかいんげんまめ                                                                                               | パセリ<br>きゅうり キャベツ とうもろこし<br>カリフラワー フロッコリー<br>にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム キャベツ<br>あかさかとまと                                               | パン いちごジャム<br>パンこ かたくりこ さとう<br>こめ<br>イタリアンドレッシング<br>じゃがいも マカロニ<br>オリブあぶら | パンは甲府市にあるパン屋さんが朝早くに学校に届けられます。給食は食材を届けられるお店の方や給食センターで働く調理員さんなど、多くの人の協力で作られています。みなさんの学校生活を支えてくれている方への感謝を込めて「いただきます」のあいさつをしましょう。                                             |
| 25 | 金 | ポークカレー<br>ライス<br>            |  | ぶたにく とりレバー<br>スキムミルク<br>ふくじんづけ<br>かみかみサラダ<br>みかんゼリー | ぶたにく とりレバー<br>スキムミルク<br>ふくじんづけ<br>ちりめんじゃこ ハム                                                                                | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん りんご<br>ふくじんづけ<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>みかんかじゅう                                                                 | こめ むぎ きょうかまい<br>こめあぶら じゃがいも<br>カレー<br>ごまドレッシング<br>ゼリー                   | かみかみサラダの大豆は山梨県北杜市産です。大豆には体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれており、「畑の肉」といわれます。乾燥した大豆はそのままでは食べられないので、水にひたして戻した後、50分くらいゆでます。ちょうどよい歯ごたえになるように、調理員さんはゆで加減を調整しています。よくかんで食べましょう。                |
| 28 | 月 | むぎごはん                                                                                                           |  | さわらのオーロラソースがけ<br>だいこんのそぼろに<br>ごもくじる                 | さわら みそ<br>とりにく ちくわ<br>とうふ かつおぶし(だし) あぶらあげ こんぶ(だし)                                                                           | しょうが<br>だいこん にんじん さやいんげん<br>ごぼう えのきたけ こまつな <b>ねぎ</b>                                                                                | こめ むぎ きょうかまい<br>かたくりこ こむぎこ さとう<br>こめあぶら<br>かたくりこ さとう<br>こめあぶら           | さわらは、漢字で魚へんに春と書きます。字の通り、春が旬の魚で、春のおつれを告げる春告魚(はるつげうお)ともいわれます。サバの仲間ですが、あっさりとした味なので、いろいろな料理に合います。今日は、クチャップを使ったオーロラソースをかけました。                                                  |
| 30 | 水 | ビビンバ                                                                                                            |  | にくシュウマイ<br>わかめスープ<br>ハニーヨーグルト                       | ぶたにく<br>わかめ いとかまぼこ<br>ヨーグルト                                                                                                 | にんにく しょうが にんじん<br>だけのこ ぜんまい ほうれんそう<br>だいずもやし<br>たまねぎ しょうが<br>たまねぎ にんじん えのきたけ<br><b>ねぎ</b>                                           | こめ むぎ きょうかまい<br>ごま さとう ごまあぶら<br>シュウマイのかわ パンこ<br>かたくりこ さとう               | ビビンバはお隣の韓国、韓国の料理です。正式には「ビビンバフ」といい、ビビンは混ぜる、パフはごはんを意味しています。食べる時にはごはんを良くかき混ぜて食べることからこの名前がつけられました。ほかにも韓国のビビンバクなどがあります。                                                        |

※ 献立の内容は材料やその他の都合などかわることがあります。

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

新学期を迎えました。これから始まる年間約190回の給食は学びの場です。みなさんには、給食を食べながら食べ物のことや自分の健康、地域の食文化など多くのことを学んでほしいと思います。その第一歩として、給食の前に献立表に目を通すようにしてみましょう。給食の時間がますます楽しみになると思いますよ。

