



5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・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			でんこんばん
	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とのえるもの	きいろ ねつやちからのもとになるもの	
1 木	バターロールパン		かぼちゃとひきにくのフライ ごぼうのマヨネーズソテー レンズまめとむぎのやさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ ウィンナー ひよこまめ	かぼちゃ たまねぎ ごぼう とうもろこし にんじん にんじん たまねぎ こまつな	パン こむぎこ パンこ さとう こめあぶら こめあぶら マヨネーズ こま むぎ	給食センターにはフライヤーという大きな揚げ物機があります。フライヤーの中には約80kgの油が入ります。揚げるとベルトコンベヤーのように自動で揚げ物が油の中を進みます。安全に使うために調理員さんが機械の点検もしっかり行っています。
2 金	むぎごはん		ほっけのピリからやき わふうサラダ じゃがいもとあつあげのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ほっけ こんぶ にぼし(だし) みそ あつあげ	だいこん きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ しめじ ねぎ みかん	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら わふうドレッシング じゃがいも	昨日に続き、給食センターにある機械の紹介をします。今日の「ほっけ」はオープンで焼きます。給食センターには、一度に、300以上の数を焼くことができる大きなオープンが2台あります。調理員さんは、温度や時間を調整しながら、おいしく焼き上げるように工夫をしています。 数小2校外学習
7 水	《ぎょうじしよく：こどものひ こんだて》 たけのこごはん		かつおフライ ごしきあえ えのきたけととうふのすましじる かしわもち	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつお かまぼこ とうふ なたと こんぶ(だし) わかめ かつおぶし(だし)	たけのこ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ きゅうり にんじん もやし えのきたけ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら こむぎこ パンこ こめあぶら ゆずかつおドレッシング こま かしわもち	5月5日はこどもの日です。端午の節句(たんのせつぐ)とも言い、子どもの健やかな成長を願う日です。春が旬のたけのこは、まっすくぐんぐんと伸びることや竹は折れることが少なく、病気に強いことから縁起の良い食べ物としてこどもの日の行事食に食べられてきました。
8 木	こどもパン		タンドリーチキン キャベツとえだまめのサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	レモン にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん	パン こめあぶら あおじそドレッシング バター こめあぶら	タンドリーチキンは、インドの料理です。鶏肉をカレー粉・ヨーグルト・にんにくなどを合わせたものに漬け込んで、タンドールという大きな釜で焼きます。タンドールという釜では、パンと呼ばれるインドのパンも焼かれます。給食では、コンベクションオーブンという調理機械で焼きます。 数中2校外学習
9 金	ワインビーフとあかさかとまとのハヤシライス		カラフルサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにく (こうしゅうワインビーフ) なまクリーム ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム あかさかとまと セロリー にんにく しょうが あかパプリカ きパプリカ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ハヤシルー イタリアンドレッシング はちみつレモンゼリー	甲斐市産のワインビーフと赤坂とまとを使ったハヤシライスです。地域の食べ物を地域で消費することを地産地消と言います。地産地消は、新鮮な食べ物を栄養を逃さずに食べられ、輸送にかかる時間とお金が少なくて済みます。地域の農業の活性化になったり、郷土を愛する心を育むことにも繋がります。 数小1年校外学習 数小2年校外学習
12 月	ちゅうかどん		ひじきシューマイ はるさめサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく なたと いか えび うすらたまご ひじき ぶたにく とり ハム ヨーグルト	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ しょうが きくらげ たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	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 シュウマイのかわ さとう はるさめ ちゅうかごまドレッシング	5月になり、気温が高くなる日が増えてきます。私たちの体の半分は水分でできています。のどが渇いたなと思う前にこまめに水分補給をしましょう。炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物は、余計にのどが渇くので、飲みすぎないように気をつけましょう。 北小5年林間学校 数中1年宿泊学習
13 火	カレーつけうどん		チキンナゲット ほうれんそうとコーンのソテー パンケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう チキンナゲット ベーコン	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう こまつな ねぎ ほうれんそう とうもろこし	うどん カレールウ こめあぶら こめあぶら パンケーキ	食料の輸送量と輸送距離をかけた指標を「フードマイレージ」と言い、食料の輸送が地球環境に与える影響を知ることができます。多くの食料を輸入している日本はフードマイレージが高い傾向にあります。異国産の食材を選ぶとき、環境に配慮した食生活にも目を向けてみましょう。 北小5年林間学校 数中1年休
14 (水) は先生方の研究会のため、給食なしです。							
15 木	セルフホットドッグ		カミカミサラダ クラムチャウダー	ちりめんじゃこ ハム だいす ベーコン ぎゅうにゅう あさり スキムミルク	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ	パン こめあぶら こめあぶら こめあぶら じゃがいも ホワイトルウ	魚介類や牛乳が使われているスープ料理をクラムチャウダーと言います。今日は、あさりが入っています。ベーコンの旨味や野菜の甘味も加わり、やさしい味に仕上がっています。パンに、よく合うスープです。 南小5年林間学校 数中3年修学旅行

※ 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。

16	金	キムタクごはん			ベーコン	はくさいキムチ つぼづけ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら		キムタクごはんは、韓国の漬物「キムチ」と、日本の漬物「たくあん」を使った料理です。キムチの「キム」とたくあん「たく」で「キムタク」という料理名になりました。長野県の岡谷市の給食として考えられ、今では全国の学校給食の献立に取り入れられています。たくあんの食感もよいに願です。 南小6年修学旅行
				キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ		こめあぶら		
				にらともやしのあえもの	ツナ	にら もやし にんじん とうもろこし	さとう ごまあぶら		
				えのきだけとさといものみそしる	にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきだけ ねぎ	さといも		
				ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
19	月	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい		給食では、いろいろな料理にこま油を使います。名前の通り、こまを絞ってとれる油で、こま特有の香りがします。炒め油として使うほかに今日のように和え物に使うと、まろやかな味になり、野菜をよりおいしく食べることが出来ます。
				とうふのにくみそあんかけ	とうふ とり にく みそ	たまねぎ ビーマン	こめあぶら かたくりこ こめあぶら さとう		
				こますあえ		キャベツ もやし にんじん こまつな	さとう ごまあぶら ごま		
				つみれじる	いわしつみれ にぼし みそ あぶらあげ	こぼろ だいこん にんじん ねぎ しいたけ			
20	火	そばろパン					パン		パンは甲府市のパン屋さんが朝早く学校に届けてくれます。給食は食材を届けてくれるお店の方や給食センターで働く調理師さんなど、多くの方の協力で成り立っています。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、食事のあいさつをしましょう。 南小1年校外学習
				ハニーチキン	とりにく	にんにく しょうが	はちみつ		
				グリーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンアスパラガス	イタリアンドレッシング		
				いなかふうスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	じゃがいも		
21	水	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい		駄(ふ)は小麦粉からグルテンという成分を取り出して乾燥させたものです。水分が少ないので長期保存することが出来ます。味がしみ込みやすく、煮物や汁物の材料として使われます。今日はみそ汁に入っています。 数小6年修学旅行
				あげじゃがいものそばろに	ぶたにく	えだまめ にんじん しょうが	じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ		
				ほうれんそうともやしののりあえ	ツナ のり	ほうれんそう もやし にんじん	こま		
				キャベツのみそしる	にぼし(だし) みそ わかめ	たまねぎ しめじ キャベツ	ふ		
22	木	ながさき チャンポン					こめ むぎ きょうかまい		長崎チャンポンは長崎県の郷土料理です。昔、お腹をすかせていた学生さんのために、栄養が摂れ、お腹がいついっになるようにと、お店の人が考えて作ってあげた料理だそうです。たくさん材料が使われていておいしくて、今では全国に広まり、食べられています。 数小6年修学旅行
				きびなごのカリカリフライ	きびなご	しょうが	さとう こめあぶら		
				れんこんサラダ	ハム	れんこん こぼろ にんじん えだまめ	かおりこまドレッシング マヨネーズ こま		
23	金	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい		いわしは、頭の働きを良くするDHAや血液の流れをサラサラにするEPAという成分が多く含まれています。魚は骨がなくて苦手という声を聴きますが、骨で揚げたての小ささいしはよく噛んで食べることが出来ます。まずは一口から、おいしい魚料理に挑戦してみよう。 数小6年修学旅行
				いわしのかばやき	いわし	しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう こめあぶら こま		
				きざみこんぶいりサラダ	こんぶ ツナ	キャベツ きゅうり れんこん さやいんげん	あおじそドレッシング		
				とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こぼろ にんじん こんにゃく ねぎ だいこん	さといも こめあぶら		
26	月	げんまいいり ごはん					こめ きょうかまい		さわらは、漢字で魚へんに春と書きます。春の通り、春が旬の魚で、春の訪れを告げる春告魚(はるつづろ)とも言われます。あつさりとした味なので、いろいろな料理に合います。今日は、西京味噌という京都のみそに漬け込んだ鯖を、給食センターの大きなオーブンで焼きました。
				さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう		
				ふとやさいのにも	かつおぶし(だし) さつまあげ	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	ふ さとう		
				のっぺいじる	かつおぶし(だし) とりにく あぶらあげ	こぼろ にんじん しめじ ねぎ だいこん こんにゃく	さといも かたくりこ		
27	火	ココアあげパン					パン こめあぶら さとう		給食の牛乳は、毎朝、長野県から各学校に届けられます。食べ物が私たちの口に入るまでには、多くの人の支えがあることにも感謝しながら、食事をしましょう。
				むしどりサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ ヤングコーン さやいんげん	パンパンジードレッシング		
				チリコンカン	ぶたにく ベーコン だいす	あかさかトマト セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	オリーブあぶら さとう		
				ヨーグルト	ヨーグルト				
28	水	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい		給食では料理に合わせて、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、だしを取っています。だしをおいしく取るため味がよくなり、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減塩に繋がります。献立表にはその日に使っているだしも書かれています。 北小6年修学旅行
				ぶたにくのオニオンソースがけ	ぶたにく	しょうが にんにく レモン たまねぎ	こめあぶら さとう		
				きりぼしだいこんのごまふうみ	かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん あおじそ	さとう ごまあぶら ごま		
				とうふとなめこのみそしる	にぼし(だし) とうふ みそ	だいこん なめこ ねぎ			
29	木	ミルクパン					パン		野菜は種類によって食べている場所が違います。キャベツや小松菜は葉を、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。ブロッコリーやカリフラワーや菜の花は花のつぼみを食べています。野菜のどの部分を食べているかに注目してみてもいいですね。 北小6年修学旅行
				パッファローチキン	とりにく	にんにく	かたくりこ こむぎこ こめあぶら かんきつドレッシング		
				フレンチドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンアスパラガス	フレンチドレッシング		
				ポトフ	ベーコン ウィナー	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも		
30	金	ポークカレー ライス					こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも カレーウ		カレーに使う調味料には、カレーパウダー・クミンなど何種類かのスパイスが含まれています。スパイスの中には漢方薬にも使われているものもあり、体に良い成分です。スパイスは香りが良く、食欲が湧きます。給食のカレーは、70kgの豚肉、90kgの玉ねぎなどのたくさん材料を煮込んでいるので、旨味や野菜の甘味がいついっい出て、おいしくなり「みんな大好きな給食のカレー」ですね。 北小6年修学旅行
				ふくじんづけ		ふくじんづけ			
				かいそうとコーンのサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	あおじそドレッシング		
				アセロラゼリー			アセロラゼリー		

※ 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。