









# 4月 学校給食献立予定表

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考
			体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる	
9	月	ごはん			こめ	新年度がはじまりました。給食には、みなさんが元気に大きくなるために必要な栄養素がつまっています。残さず食べて、新年度を元気にスタートさせましょう！
		さばのみそに	さば みそ 		さとう でんぷん	
		すきやきに	ぶたにく やきどうふ	しらたき ねぎ たまねぎ にんじん さやえんどう	さとう	
		すましじる	うずらたまご わかめ かつおぶし なた	ほうれんそう にんじん しめじ		
		さくらゼリー		さくらんぼかじゅう レモンかじゅう	さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10	火	ごまパン (マーシャルピーンズ)	スキムミルク		こむぎこ さとう ごま マーシャルピーンズ	みそ汁などに入っているわかめは、葉っぱの部分です。茎の部分は、コリコリとした歯ごたえがあり、食物センイやミネラルがたくさんふくまれています。
		はるいろしゅうまい	たら えび ぶたにく らんぱく	たまねぎ	さとう こむぎこ	
		くきわかめのサラダ	くきわかめ ロースハム	だいこん きゅうり にんじん	ドレッシング	
		みそラーメン	ぶたにく みそ なた 	キャベツ にんじん もやし ねぎ なら	ちゅうかめん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11	水	ごはん			こめ	キャベツは一年中お店で見かけますが、大きく分けて、どっしり重い冬キャベツと、ふんわり軽い春キャベツがあります。春キャベツはやわらかいので、そのまま食べる生野菜サラダなどに向いています。
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく 	しょうが	さとう	
		さつまあげとやさいのソテー	さつまあげ	キャベツ もやし とうもろこし いんげん にんじん	こめあぶら	
		かぼちゃのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ しめじ かぼちゃ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		オレンジ		オレンジ		
12	木	にゅうがく・しんきゅうおいわいきゅうしよく				今日から、小学1年生の給食がはじまります。給食の時間は、みんなが笑顔で食べられる楽しい時間にしましょう。もし苦手なものがあったても、一口は食べるようにしましょう。
		こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう 	
		チキンのバジルやき	とりにく	にんにく しょうが バジル 	パンこ オリーブオイル	
		ツナサラダ	まぐろ	レタス きゅうり とうもろこし	ドレッシング	
		はるやさいのクリームシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん なばな アスパラガス たまねぎ	じゃがいも バター クリーム ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13	金	ごはん			こめ	サケの身は、うすい赤色をしています。白身の魚の仲間です。エサのプラントンが赤い色素をもっているため、サケの身も赤くなるそうです。
		さけのしおやき	さけ			
		にくじゃが	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	
		こまつなのみそじる	なまあげ わかめ にぼし みそ	もやし たまねぎ にんじん こまつな		
		ジョア(りんご)	にゅうせいひん	りんご		
16	月	むぎごはん			こめ むぎ	麦ごはんに使われている麦には、食物センイが多く入っていて、おなかの調子を良くする働きがあります。また、カルシウムもお米の3倍入っています。
		えびあげぎょうざ	えび	たけのこ	こめこ でんぷん あぶら さとう	
		やさいのナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう ごまあぶら	
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ ほしいたけ にんにく しょうが たまねぎ	でんぷん ごまあぶら さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
17	火	ステッキパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	牛乳やチーズなどの乳製品には、骨をつくるもとになる「カルシウム」がたくさんつまっています。牛乳がほぼ毎日給食にできるのは、成長期のみなさんに、ぜひしっかり飲んでほしいからです。
		チキンのチーズやき	とりにく チーズ	にんにく しょうが		
		やさいのイタリアンソテー	ベーコン	にんじん さやえんどう もやし	オリーブオイル	
		ポークピーンズ	だいち ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おこめのタルト	たまご にゅうせいひん		こむぎこ マーガリン さとう こめこ	
18	水	わかめごはん	わかめ		こめ	豆腐は「畑の肉」といわれる大豆からできています。質の良いタンパク質の他、カルシウムも多く含まれています。
		とうふハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ だいこんおろし	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	
		ごぼうサラダ	まぐろ	ごぼう にんじん きゅうり	マヨネーズ さとう ごま	
		とんじる	ぶたにく とうふ にぼし みそ	しめじ にんじん だいこん ねぎ こんにやく	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考	
			体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる		
19	木	あじめぐり～ふじよしだし～					19日は食育の日です。今年の『味めぐり』は、山梨県を紹介していきます。今月は、富士吉田市です。吉田のうどんが郷土料理として有名です。昔、富士吉田市ではお米があまり作れなかったため、小麦粉を使ったうどん、やすいとんをよく食べていたそうです。
		ミルクパン(はちみつマーガリン)	スキムミルク れんにゅう		こむぎこ さとう はちみつマーガリン		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおさ		でんぷん こむぎこ あぶら		
		やさいのおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	もやし こまつな にんじん			
		よしだふうにこみうどん	ばにく あぶらあげ わかめにぼし みそ	にんじん キャベツ ねぎ	うどん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いよかんゼリー		いよかん	さとう		
20	金	むぎごはん			こめ むぎ	カレーは、人気メニューの1つです。1釜で約800人分をつくります。たくさんの量で作ると、ゆっくり温度が上がりがり、うまみがにじみ出て、美味しさが倍増します。	
		チキンカレー	とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも こめあぶら ルウ		
		にたまご	たまご		さとう		
		ポテトチップスサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー とうもろこし	きんときまめ ポテトチップス ドレッシング		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23	月	「まごわやさしい」きゅうしょく					「まごわやさしい」の意味は、日本で昔からよくたべられてきた「まめ(まめ製品)」「ごま」「わかめなどの海そう」「やさい」「さかな」「しいたけなどのきのこ」「いも」の、最初の文字をとったものです。
		ごこひじきごはん	ひじき		こめ むぎ ごま あわ いりごめ キヌア ひえ		
		さわらのみそやき	さわら みそ		さとう		
		たくあんのあえもの		キャベツ にんじん こまつな たくあん	さとう ごまあぶら		
		こんさいのごまじる	とりにく あぶらあげ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	さといも こめあぶら ごま		
		ぎゅうにゅう(ミルメーク)	ぎゅうにゅう		さとう		
24	火	バターロールパン	スキムミルク たまご		こむぎこ マーガリン さとう	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れてつくります。ヨーグルトにすることで、牛乳のもっている栄養素が、からだに吸収されやすくなったり、乳酸菌の働きでおなかの調子が良くなったりします。	
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ さとう		
		ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら バター		
		ポトフ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		フルーツゼリーのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん パイン もも	さとう なまクリーム ナタデココ		
25	水	ごはん			こめ	12月ごろからお店でみかけるいちごですが、本来の旬は3～4月の春後半です。旬の時期のいちごは、安く手に入り、甘くて美味しいです。	
		とりにくのレモンしょうゆがけ	とりにく	しょうが にんにく レモンじる	こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう		
		カレーきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう こめあぶら		
		ほうれんそうのみそじる	あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いちご		いちご			
26	木	チョコクルパン	たまご スキムミルク		こむぎこ さとう チョコレート マーガリン	ミネストローネはイタリアの料理です。日本のみそ汁のように、各家庭の味があるそうです。	
		ハムチーズオムレツ	たまご プロセスチーズ ハム		でんぷん さとう あぶら		
		ポテトサラダ		にんじん レタス きゅうり とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ		
		ミネストローネ	ぶたにく レッドキドニー	にんじん キャベツ たまねぎ トマト	マカロニ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27	金	ごもくチャーハン	やきぶた	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら	美生柑(みしょうかん)は、熊本県で発見されたくだものです。和風グレープフルーツともいわれますが、グレープフルーツよりも酸味や苦味が少なく、食べやすいです。	
		はるまき	ぶたにく	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	あぶら さとう こむぎこ		
		パンサンスー		レタス にんじん きゅうり	はるさめ ごまあぶら さとう ごま		
		ちゅうかふうコーンスープ	とうふ たまご わかめ	とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ こねぎ	でんぷん ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		みしょうかん		みしょうかん			

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。  
 また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業(教育、スポーツ及び文化に関する事業：学校給食センター運営事業)として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。