

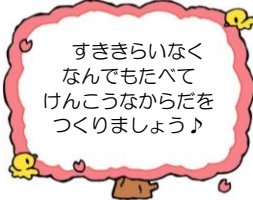
2023年



学校給食献立予定表



都留市教育委員会

曜日	こんだて		赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
※※ 今年度も栄養バランスのとれたおいしい給食を、心を込めてお届けします！ お楽しみに ※※						
11 火	むぎごはん				こめ むぎ	 すききらいなく なんでもたべて けんこうなからだを つくりましょう♪
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コロッケ	だいず	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら		
	ぶたバラだいこん	ぶたにく	しょうが だいこん にんじん いんげん	ごまあぶら さとう		
	わかたけじる	かつおぶし かまぼこ とうふ わかめ	えのき にんじん たけのこ ねぎ			
12 水	まるパンスライス	スキムミルク			こむぎこ さとう あぶら	今日の給食は 「セルフハンバーガー」です パンに切り込みが 入っているので ハンバーグとサラダを はさんで 食べてくださいね！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ マッシュルーム	あぶら さとう		
	レタスサラダ	 はさんで たべよう！	レタス きゅうり	あおじそドレッシング		
	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ パセリ			
	さくらのジュレ			さとう あぶら		
13 木	むぎごはん				こめ むぎ	「かぶ」は春と秋に 旬をむかえる野菜です。 春にとれるかぶは みずみずしく、 甘いのが特徴です。 葉や茎もやわらかいので 余すことなく使用しています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん えだまめ	ごま あぶら さとう		
	かぶのみそしる	にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ かぶ			
14 金	こくとうパン	スキムミルク			こむぎこ こくとう あぶら	ミネストローネには 「具だくさんのスープ」という 意味があります。 何が入っているか よく見ながら 食べてみましょう！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら		
	はなやさいサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	フレンチドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン エジプトまめ いんげんまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	オリーブオイル じゃがいも さとう		
17 月	むぎごはん		入学・進級 お祝い給食 	こめ むぎ	小学1年生は初めて食べる 学校給食のカレーです！ お味はいかがでしょう？ 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たこナゲット	たこ いか たら		こむぎこ あぶら さとう		
	カラフルサラダ			レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ		サウザンアイランドドレッシング
	ポークカレー	ぶたにく		にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん		じゃがいも あぶら カレールウ
	おいわいクレープ	とうにゅう だいずこ		いちご		あぶら さとう こめこ
18 火	むぎごはん			こめ むぎ	アジは「味が良いため」 この名前になったと 言われています。  生で食べるのはもちろん、 焼いても揚げても とてもおいしいお魚です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ		
	せんざりキャベツのサラダ		キャベツ にんじん みずな	オニオンドレッシング		
	けんちんじる	とうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ	さといも ごまあぶら		
19 水	マーラーカオ	たまご きゅうにゅう	食育の日 ～カミカミメニュー～ 	さとう こむぎこ あぶら みずあめ	★食育の日 毎月19日は「食育の日」です！ 今年度は食育の日にちなんだ 「カミカミメニュー」や 「旅メニュー」、「ふるさと給食」 などの企画を考えています。 どうぞお楽しみに！	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず		キャベツ たまねぎ にら		こむぎこ もちごめこ あぶら さとう ごまあぶら
	くらげのちゅうかサラダ	ちゅうかクラゲ わかめ		レタス きゅうり		ちゅうかドレッシング
	しょうゆラーメン	ぶたにく なんと		しょうが にんにく にんじん メンマ ねぎ		ちゃんぽんめん
20 木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	給食では山梨県産のなめこを 使用しています。 なめこのはいたたみそ汁は とろとろしていて 冷めにくいですね 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら		
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん	あぶら さとう じゃがいも		
	なめこのみそしる	にぼし とうふ みそ	なめこ こまつな みつば			

	曜日	こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
21	金	キャロットロール	スキムミルク	にんじん	こむぎこ さとう あぶら	難読漢字に挑戦！  ひゅうがなつ 日向夏 今日のデザートに登場します！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンステーキ	とりにく	トマト たまねぎ セロリ にんにく	さとう	
		ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう コーン にんじん しめじ	オリーブオイル	
		おじゃがもちポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	おじゃがもちボール	
		ひゅうがなつ		ひゅうがなつ		
24	月	むぎごはん			こめ むぎ	よくかんで味わって食べよう！ よくかんで味わって おいしく食べてくれると 作った人はうれしくなります。 よくかむと味が よくわかるね！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しゅうまい	ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう あぶら かたくりこ	
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ	ごまあぶら かたくりこ マーボー豆腐のもと	
		ちゅうかスープ		にんじん チンゲンさい えのき	はるさめ ごま ごまあぶら	
25	火	むぎごはん			こめ むぎ	食事のマナー 食事をするときは・・・ ・食器を持ってたべよう ・背すじをのぼそう  
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ	さとう	
		ごぼうとひじきのサラダ	だいず ひじき	ごぼう にんじん みずな えだまめ	ごま さとう あぶら わふうドレッシング	
		あさりのみそしる	にぼし あさり みそ あぶらあげ	キャベツ しめじ		
26	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	食器やおはしを 置く位置を覚えよう！ ご飯は「左」汁物は「右」 おはしは口に入る所が「左」を 向くようにおきましょう。 みんなできているかな？ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しろみざかなのバジルフライ	ホキ	バジル	こむぎこ パンこ	
		アスパラコーン	ベーコン	アスパラガス コーン にんじん	あぶら	
		☆はるやさいのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース	じゃがいも ポターージュのもと(にゅう) ベシャメルソース(にゅう)	
27	木	むぎごはん		日本全国旅メニュー 長崎県 		今年度もやります！ 「日本全国旅メニュー」 今月は長崎県の料理を紹介します。 長崎県は漁業が盛んで、さばも 全国1位の漁獲量を誇っています。 今日「浦上そば」と呼ばれる 郷土料理も提供します♪
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのさいきょうやき	さば みそ		さとう	
		うらかみそば	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにゃく もやし ししいだけ	さとう	
		はなふのすましじる	かつおぶし	にんじん えのき ねぎ なのはな	はなふ	
28	金	ソフトフランスパン			こむぎこ あぶら さとう	ABCスープには アルファベットや数字の形を したマカロニが入っています。 みんなのスープの中には どんなアルファベットが 入っているかな？ A B C
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ささみのレモンに	とりにく	レモン しょうが	かたくりこ あぶら さとう	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	イタリアンドレッシング	
		ABCスープ		たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	アルファベットマカロニ	
		ヨーグルト	ヨーグルト			

★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。
 ★料理ごとに使用材料を分類して表示していますが、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表では確認できません。
 ★下線の食材は、都留市産の食材です。
 ★都留市でアレルギー対応している5品目
 「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。
 ★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

4月の給食目標

決まりを守って 楽しい給食の時間にしよう！



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。……………

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。

また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケース
 がありますので、食べたことのない食品がある場合は、
 ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

給食当番は給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。

給食着を持ち帰った際は、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、
 次の登校時に持たせてください。

なお、ほかのお子さんも使用することがありますので、
 香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

