

(A) 令和 6年 3月 学校給食予定献立表 (実施回数14回)

今月の食に関する指導のめあて：1年間の食生活について振り返り、関心を深めよう (甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名とその働き			エネルギー (Kcal)		
			(きいろのなかま) 熱や力になるもの	(あかのなかま) 血や肉になるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	たんぱく質 (g)		
1	金	～ひなまついきゅうしよく～						
		ちらしずし	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん えだまめ	538
		さわらのさいきょうやき			さわら みそ			
		なのはないりサラダ		ドレッシング			だいこん キャベツ ホールコーン なのはな	27.6
		ふのすましじる	ふ	かまぼこ かつおぶし		えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ		
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		
		いかのたつたあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	いか		しょうが にんにく	577
		ひじきののもの		こんにやく あぶら さとう	ひじき あぶらあげ だいず にぼし		にんじん さやいんげん	25.3
		あおなのみそしる			みそ にぼし		にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	
5	火	シナモントースト	ぎゅうにゅう	パン グラニューとう マーガリン		ぎゅうにゅう		
		ジャーマンポテト		じゃがいも あぶら	フランクフルト		たまねぎ えだまめ	708
		ミネストローネ		マカロニ あぶら	ひよこまめ ベーコン		にんじん たまねぎ セロリー トマト	23.9
		ヨーグルト			ヨーグルト			
6	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		
		さばのしおやき			さば			606
		ちくぜんに		こんにやく あぶら さとう	とりにく にぼし		しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	27.2
		キャベツのみそしる			あぶらあげ みそ にぼし		にんじん えのきたけ キャベツ こまつな ねぎ	
7	木	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		
		しょうゆラーメン		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく おきあみなると わかめ		たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	563
		あげしゅうまい		かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ	23.1
		ちゅうかいため		あぶら かたくりこ	ハム		はくさい にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく	
8	金	カレーライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく こなチーズ スキムミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	695
		ミモザサラダ		ドレッシング	たまご		ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ	
		フルーツあえ		さとう ナタデココ			みかんかじゅう パインアップル	22.3
11	月	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		
		とりにくのバジルやきトマトソースかけ		オリーブオイル さとう	とりにく		にんにく バジル	678
		コールスローサラダ		ドレッシング			キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ カリフラワー	32.8
		コンソメスープ	プリンタルト	じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	ベーコン	たまご スキムミルク	たまねぎ にんじん ほうれんそう	
12	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		
		あげじゃがいものそぼろあえ		じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく		たまねぎ グリンピース しょうが	603
		やさいのおかか			かつおぶし		にんじん もやし はくさい こまつな	22.8
		なめこじる			とうふ わかめ みそ にぼし		なめこ ねぎ	
13	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		
		しろみざかなのコーンマヨネーズやき		マヨネーズ	すけそうだら チーズ		たまねぎ ホールコーン パセリ	564
		カラフルサラダ		ドレッシング			にんじん キャベツ きピーマン えだまめ ブロッコリー	30.8
		かぶのスープ			とりにく		たまねぎ にんじん かぶ ぶなしめじ	
14	木	ビビンバ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん もやし ほうれんそう	634
		もずくスープ			もずく おきあみなると		えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	
		いちごゼリー		さとう			いちごかじゅう クランベリーかじゅう	24.2
15	金	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	パン あぶら グラニューとう	きなこ	ぎゅうにゅう		
		キャベツのオイスターいため		あぶら かたくりこ	ぶたにく		にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ こまつな	559
		とりにくとフォーのスープ		フォー	とりにく		にんじん はくさい ねぎ たら しょうが にんにく	25.9
		きよみオレンジ					きよみオレンジ	
18	月	やきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく	601
		ぎょうざフライ		パンこ ごまあぶら こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく だいず まぐろ		キャベツ たら にんにく	
		たまごいりコーンスープ		かたくりこ	たまご		ホールコーン にんじん チンゲンサイ ねぎ	24.4
19	火	～ぞつぎょうおいわいきゅうしよく～						
		わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	わかめ	ぎゅうにゅう		656
		とりにくのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく		しょうが にんにく	
		わふうサラダ		ドレッシング			はくさい にんじん えのきたけ こまつな	30.4
		すましじる	おいわいデザート	さとう あぶら こむぎこ	なると とうふ かつおぶし	なまクリーム たまご	にんじん ねぎ みつば	
22	金	こどもパン	にゅういんりょう	パン		にゅういんりょう		
		マカロニグラタン		マカロニ あぶら ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース	539
		はなやさいサラダ		ドレッシング			ブロッコリー カリフラワー ホールコーン あかピーマン	25.7
		ジュリアンヌスープ			いとかまぼこ		キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	

◎食材購入等の都合により、使用食材を変更することがあります。

◎加工食品等については一部のみを記載しています。

◎甲府市の学校給食に関する情報(給食物資の産地等)は、市のホームページに載っています。※ホームページQRコード



毎月19日は食育の日です。

(B) 令和 6年 3月 学校給食予定献立表 (実施回数14回)

今月の食に関する指導のめあて：1年間の食生活について振り返り、関心を深めよう (甲府市小学校)

日	曜日	こ  ん  だ  て  め  い	食  品  名  と  そ の  働  き			エネルギー		
			(きいろのなかま) 熱や力になるもの	(あかのなかま) 血や肉になるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	(Kcal) たんぱく質 (g)		
1	金	～ひなまついきゅうしょく～				538		
		ちらしずし	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	あぶらあげ たまご		ぎゅうにゅう	にんじん れんこん えだまめ
		さわらのさいきょうやき			さわら みそ			
		なのはないりサラダ		ドレッシング				だいこん キャベツ ホールコーン なのはな
		ふのすましじる	ふ	かまぼこ かつおぶし		えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	27.6	
4	月	そぼろパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		678
		とりにくのバジルやきトマトソースかけ		オリーブオイル さとう	とりにく		にんにく バジル	
		コールスローサラダ		ドレッシング			キャベツ にんじん ホールコーン えだまめ カリフラワー	
		コンソメスープ	プリンタルト	じゃがいも	こむぎ マーガリン さとう	ベーコン	たまご スkimミルク	
5	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		603
		あげじゃがいものそぼろあえ		じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく		たまねぎ グリンピース しょうが	
		やさいのおかか			かつおぶし		にんじん もやし はくさい こまつな	
		なめこじる			とうふ わかめ みそ にぼし		なめこ ねぎ	
6	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		564
		しろみざかなのコーンマヨネーズやき		マヨネーズ	すけそうだら チーズ		たまねぎ ホールコーン パセリ	
		カラフルサラダ		ドレッシング			にんじん キャベツ きピーマン えだまめ ブロッコリー	
		かぶのスープ			とりにく		たまねぎ にんじん かぶ ぶなしめじ	
7	木	ビビンバ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こま こまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん もやし ほうれんそう	634
		もずくスープ			もずく おきあみなると		えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	
		いちごゼリー		さとう			いちごかじゅう クランベリーかじゅう	
8	金	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	パン あぶら グラニューとう	きなこ	ぎゅうにゅう		559
		キャベツのオイスターいため		あぶら かたくりこ	ぶたにく		にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ こまつな	
		とりにくとフォーのスープ		フォー	とりにく		にんじん はくさい ねぎ いら しょうが にんにく	
		きよみオレンジ					きよみオレンジ	
11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		577
		いかのたつたあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	いか		しょうが にんにく	
		ひじきのにもの		こんにゃく あぶら さとう	ひじき あぶらあげ だいず にぼし		にんじん さやいんげん	
		あおなのみそじる			みそ にぼし		にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	
12	火	シナモントースト	ぎゅうにゅう	パン グラニューとう マーガリン		ぎゅうにゅう		708
		ジャーマンポテト		じゃがいも あぶら	フランクフルト		たまねぎ えだまめ	
		ミネストローネ		マカロニ あぶら	ひよこまめ ベーコン		にんじん たまねぎ セロリー トマト	
		ヨーグルト			ヨーグルト			
13	水	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		ぎゅうにゅう		606
		さばのしおやき			さば			
		ちくぜんに		こんにゃく あぶら さとう	とりにく にぼし		しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	
		キャベツのみそじる			あぶらあげ みそ にぼし		にんじん えのきたけ キャベツ こまつな ねぎ	
14	木	ステッキパン	ぎゅうにゅう	パン		ぎゅうにゅう		563
		しょうゆラーメン		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく おきあみなると わかめ		たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	
		あげしゅうまい		かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ	
		ちゅうかいため		あぶら かたくりこ	ハム		はくさい にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく	
15	金	カレーライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく こなチーズ スkimミルク ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	695
		ミモザサラダ		ドレッシング	たまご		ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ	
		フルーツあえ		さとう ナタデココ			みかんかじゅう パインアップル	
18	月	こどもパン	にゅういんりょう	パン		にゅういんりょう		539
		マカロニグラタン		マカロニ あぶら ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース	
		はなやさいサラダ		ドレッシング			ブロッコリー カリフラワー ホールコーン あかピーマン	
		ジュリアンヌスープ			いとかまぼこ		キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	
19	火	～ぞつぎょうおいわいきゅうしょく～						656
		わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	わかめ	ぎゅうにゅう		
		とりにくのからあげ		かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく		しょうが にんにく	
		わふうサラダ		ドレッシング			はくさい にんじん えのきたけ こまつな	
		すましじる	おいわいデザート	さとう あぶら こむぎこ	なると とうふ かつおぶし	なまクリーム たまご	にんじん ねぎ みつば	30.4
22	金	やきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく	601
		ぎょうざフライ		パンこ こまあぶら こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく だいず まぐろ		キャベツ いら にんにく	
		たまごいりコーンスープ		かたくりこ	たまご		ホールコーン にんじん チンゲンサイ ねぎ	

◎食材購入等の都合により、使用食材を変更することがあります。

◎加工食品等については一部のみを記載しています。

◎甲府市の学校給食に関する情報 (給食物資の産地等) は、市のホームページに載っています。※ホームページQRコード



毎月19日は食育の日です。