



献立予定表



令和元年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校



日	曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】		緑の食品【ビタミン・無機質】		黄の食品【炭水化物・脂質】		食 べ 物	ひ と ち	メ モ	熱量 (Kcal) 基準 650
			おもにからだをつくる	おもにからだの ちょうしをととのえる	おもにエネルギー のもとになる							
3	月	むぎごはん いわしのかばやき だいこんとぶたにくのもの ほうれんそうのみそしる せつぶんふくめ	○	いわし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	にんじん いんげん だいこん こんにやく ほうれんそう たまねぎ えのきたけ		こめ むぎ さとう かたくりこ さとう あぶら		節分は、2月4日立春の前の日のことで、冬から春へ季節の変わり目の行事です。豆まきをして年の数だけ豆を食べたり、いわしの頭を枝にさし玄関にカざったりして邪気をはらいます。			710
4	火	あじつけコッペパン てづくりオムレツ カラフルサラダ ハヤシチュー イチゴのミルク	○	たまご ベーコン ぶたにく	かぼちゃ パプリカ にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり チーズ ナマクリーム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ にんにく	さとう ドレッシング じゃがいも さとう ミルク		今日のオムレツは、かぼちゃやベーコン、チーズなどの具にたまごを入れセンターでつくります。寒い季節は牛乳がのみずらくなりますが、今日はイチゴ味のミルクをまぜてのんでください。			700
5	水	ビビンバ わかめのちゅうかスープ フルーツジュレ	○	たまご ぶたにく とうふ なた	ほうれんそう にんじん にんじん わかめ	もやし にんにく コーン みかん ナタデココ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ゼリー		給食の人気メニューのビビンバです。肉や野菜をバランスよく食べることができます。韓国語で、おいしいということばを「マシッソ」と言うそうです。			596
6	木	こくとうパン ちくわのカレーあげ ほうれんそうとひじきのあえもの ほうとうじり みかんヨーグルト	○	ちくわ ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト	ほうれんそう かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ みかん	もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ みかん	パン てんぷらこ かたくりこ ドレッシング ごま ほうとうめん		ほうとうは山梨県の郷土料理です。太めの麺と、季節の野菜がたくさん入り、みそで煮こみます。栄養もあり体があたたまります。給食では汁が多めに入り、食べやすくなっています。			659
7	金	むぎごはん ますのしおこうじやき いりどり とうふとはくさいのみそしる イチゴのゼリー	○	ます とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん ごぼう れんこん こんにやく はくさい えのきたけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゼリー		いりどりは、とり肉に大豆と、ごぼう、にんじん、れんこん、こんにやくなど根菜の野菜も入ります。油でしっかり炒めさとうやしょう油で甘辛く煮ます。				578
10	月	ちゃんぽんめん だいずとさつまいものあげに だいこんのちゅうかあえ ぼんかん	○	ぶたにく えび いか さつまあげ だいず ツナ	にんじん にんにく たまねぎ もやし はくさい だいこん チンゲンサイ ぼんかん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま		ちゃんぽんめんは、九州の長崎県が有名です。肉にえびやいか、さつま揚げ、野菜などがいっしょに混ぜるのでちゃんぽんといえます。みんなで協力して給食の準備をしてあたたかいうちにいただきます。			682	
12	水	むぎごはん ふりかけ あじのピリからやき ぶたにくとキャベツのごまいため じゃがいものみそしる	○	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん しょうが たけのこ キャベツ もやし たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも		あじは、日本では昔からよく食べられている魚です。あじ、いわし、さばなどは「青魚」といいます。あじのDHA(ドコサヘキサエン酸)は、血液のながれをよくしたり、頭の脳の働きを良くする脂肪酸が含まれています。			557	
13	木	ミルクパン しろみざかなのマヨネーズやき ブロッコリーとやさいのソテー コーンポタージュスープ いよかん	○	ホキ ウインナー ぎゅうにゅう	パプリカ ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン いよかん	えだまめ にんにく たまねぎ エリンギ マカロニ あぶら あぶら ルウ	マヨネーズ あぶら あぶら ルウ		白身魚はホキという魚で、給食ではよく使われています。今日は枝豆やパプリカをマヨネーズと混ぜたものをホキにかけて焼きます。			659
14	金	わかめごはん とりにくのかわりソース キャベツとツナのあえもの だいこんとえのきのみそしる ミニチョコレート	○	とりにく ツナ みそ	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま ドレッシング チョコレート		とりにくのかわりソースには、コチュジャン、ケチャップ、しょう油、みりんなどの調味料を合わせたれを揚げたとりにくからめています。バレンタインのかわいいミニチョコレートがついています。			692	
17	月	ジャンバラヤ シーフードチャウダー シーザーサラダ シーザーサラダ(ドレッシング) オレンジ	○	ぶたにく ウインナー ベーコン いか えび アメリカ	にんじん ビーマン たまねぎ にんにく たまねぎ しめじ にんじん サニーレタス コーン きゅうり オレンジ	たまねぎ にんにく たまねぎ しめじ きゅうり オレソ オレソ	こめ さとう あぶら じゃがいも バター ルウ ドレッシング	今週17日から21日まで世界の給食です。それぞれの国の食文化を知り味わう一週間です。今日はアメリカでジャンバラヤは肉や野菜、スパイスをきかせてご飯と炊き込む料理でアメリカの代表的な料理の一つです。			619	
18	火	セルフウインナーパン (ケチャップ&マスタード) やさいのザワークラウトふう アイントプフ ババロア	○	ウインナー とりにく ミックスビーンズ	キャベツ きゅうり コーン セロリ たまねぎ	パン さとう じゃがいも ババロア		ドイツは、ソーセージやフランクフルト、じゃが芋料理などは有名です。アイントプフは、豆や野菜の入ったコンソメ味のスープで家庭料理です。			591	
19	水	マーボー豆腐どん はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ アンニン豆腐	○	とうふ ぶたにく みそ ハム たまご	グリーンピース にんじん あさつき たまねぎ コーン	にんにく ねぎ たまねぎ しょうが かたくりこ はるさめ さとう かたくりこ アンニン豆腐	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら パン	中国料理です。中国のマーボー豆腐は、トウバンジャンやテンメンジャンなどのみそを辛めにピリッときかせ豆腐が入りおいしくなります。給食ではおなじみの料理です。			685	
20	木	ほうれんそうロールパン チキンのクリームソース キャロットラペふうサラダ ピヤペース ラフランスゼリー	○	とりにく ベーコン えび いか たら	ぎゅうにゅう にんじん にんじん トマト たまねぎ キャベツ	しめじ たまねぎ コーン じゃがいも さとう ゼリー	バター ルウ ドレッシング あぶら	フランスのキャロットラペとはどんなサラダでしょうか？フランス語でせん切りのことを「ラペ」といいます。にんじんのせん切りのサラダです。ピヤペースは、魚介や野菜をトマト味のスープで煮込んだものです。			697	
21	金	チキントルカレー モモ(むしぎょうざふう) アルコ・アチャール	○	とりにく ひよこめ ぎょうざ(しょうろんぼう)	にんじん トマト いんげん にんにく たまねぎ カリフラワー きゅうり ズッキーニ パプリカ	こめ むぎ はちみつ あぶら ルウ じゃがいも ごま ドレッシング		山梨市と交流のあるネパールです。ネパールのカレーのタルとは豆のことで、とりにくや豆や野菜が入る、スパイスのきいた少しサラッとしたカレーです。			672	
25	火	にくどん もやしとキャベツのゆかりあえ とうふのみそしる りんご	○	ぶたにく なた あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ゆかり ほうれんそう しめじ りんご	しょうが にんにく たまねぎ しらたき さとう もやし キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう あぶら	料理の下味やたれなどにかかせないにんにくやしょうがには、血液の流れを良くして、体を温めて元気にしてくれるはたらきがあります。			577	
26	水	むぎごはん さけのこうみやき さといもとだいこんのもの みずなとしめじのかきたまじり	○	さけ とりにく たまご	しょうが にんにく ねぎ にんじん わかめ	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ さとう かたくりこ		生活習慣病の予防には塩分、糖分、脂質のとりすぎに子供のうちから気を付けることが大切です。フランスの良い食事に心がけましょう。[まごわやさしい]の食事はバランスよく健康的な食事にあります。			557	
27	木	はちみつパン ペンネソテー グリーンサラダ ポトフ プリン	○	ぶたにく ウインナー	ビーマン トマト ブロッコリー にんじん だいこん しめじ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ じゃがいも プリン	パン ペンネ さとう あぶら ドレッシング	グリーンサラダに入っているブロッコリーは、緑の濃い野菜で「緑黄色野菜」といいます。きゅうりやキャベツやえだまめは、緑のうすい野菜で「淡色野菜」といいます。色々な野菜を食べることが大切です。			642	
28	金	やさいごはん さばのしおやき いとこまぼことやさいのあえもの こんさいのみそしる かみかみグミ	○	とりにく さば かまぼこ あぶらあげ みそ	くきわかめ ほうれんそう にんじん しいたけ えだまめ コーン もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも グミ		今日のかみかみ給食です。かみごたえのある食べ物を食事にとり入れて食べましょう。今日のかみかみグミは、はごたえがあるのでよくかんでください。			605	
平均												638



世界の給食(2月17日~21日)

山梨市の学校給食では、「海外の食文化の違いを知ろう」ということで2月17日から21日の一週間、アメリカ ドイツ 中国 フランス ネパールの5ヶ国の料理を給食で紹介いたします。それぞれの国の代表的な料理や特色を知り、食べて味わってください。世界の料理を知る一週間です。

