



献立予定表



令和2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】		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			
1	火	こどもパン さけのクリームソースかけ トマトペンネソテー コンソメスープ	○	さけ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう トマト ピーマン にんじん ブロッコリー	しめじ にんにく たまねぎ だいこん はくさい	パン ペンネ さとう	バター あぶら	562	さけは、生でも、焼いても、揚げてもどんな味付けにもあうので世界中で食べられている魚です。今日の給食では、焼いたさけにホワイトソースをかけています。
2	水	ごもくチャーハン はるまき もやしのナムル チンゲンサイのちゅうかスープ	○	ぶたにく はるまき なると	にんじん グリンピース にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン にんにく もやし きゅうり たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	610	はるまきは中国料理のひとつで、豚肉 たけのこ しいたけなどの具をせん切りにして炒め、小麦粉をのばした皮につつま、油で揚げたものです。
3	木	ミルクパン てづくりハンバーグ カリプロサラダ ポトフ あおりんごゼリー	○	ぶたにく とりにく ウインナー	たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー キャベツ にんじん いんげん	たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ だいこん	パン パンこ ドレッシング	じゃがいも ゼリー	625	ポトフは、ウインナーや野菜、じゃが芋などが入る 具たくさんなスープです。寒い季節は体が温まり、栄養もしっかりとれますね。
4	金	むぎごはん さばのしおやき おでんふう とうふとはくさいのみそしる	○	さば うずらたまご さつまあげ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん あさつき	だいこん こんにやく はくさい えのきたけ	こめ むぎ さとう		669	寒い冬は、おでんのおいしい季節です。給食のおでんは、具材を少し小さめに切って大きな鍋で煮ます。うずら卵も入り味がしみておいしいですよ。
7	月	マーボーどうふどん やさいのちゅうかあえ わかめスープ	○	ぶたにく とうふ みそ とりにく なると わかめ	グリンピース にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ だいこん しめじ コーン	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	580	寒くなると飲みにくくなる牛乳ですが、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれているので残さず飲むようにしましょう。
8	火	セルフサラダサンドパン ツナポテトサラダ てりやきチキン マカロニスープ みかん	○	ツナ とりにく ベーコン	にんじん こまつな	コーン きゅうり しょうが たまねぎ セロリ だいこん	パン じゃがいも さとう マカロニ	マヨネーズ	650	今日はセルフサラダサンドパンです。ツナポテトサラダをパンに自分でちょうどにはさんで食べてください。
9	水	むぎごはん かみかみ給食 ししゃものごまあげ さといもとだいこんのもの ほうれんそうのみそしる むらさきもチップ	○	ししゃも とりにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく えだまめ えのきたけ	こめ むぎ こむぎ かたくりこ さといも さとう かたくりこ	ごま あぶら あぶら	636	かみかみ給食です。ししゃもやむらさき芋チップなど、歯ごたえのある食べ物をよくかんで食べましょう。
10	木	こくとうパン いかのからあげかわりソース パンパンジーサラダ ワンタンスープ	○	いか とりにく ぶたにく なると	にんじん にら	ねぎ にんにく もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	パン さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごま ドレッシング あぶら ごまあぶら	602	あか きいろ みどりのグループの仲間の食べ物やそのはたらきを覚えられたか。食べ物をいろいろ組み合わせることで、病気になりにくい健康な体を作ることができます。
11	金	カレーライス キャベツとハムのソテー フルーツヨーグルトあえ	○	ぶたにく ハム	スキムミルク こなチーズ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	じゃがいも あぶら	あぶら	662	給食のおいしいカレーには、しょうがやにんにくもたくさん使われています。しょうがには体を温める効果があったり、にんにくは疲労回復や体の免疫力をアップしてくれる効果もあります。
14	月	むぎごはん 味めぐり給食宮城県 ささかまぼこのいそべあげ あぶらふとやさいのたまごとし はっとり	○	かまぼこ たまご とりにく あぶらあげ	あおりの にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ こむぎ かたくりこ ふ さとう	あぶら あぶら	669	味めぐりは、宮城県です。名物の「ささかまぼこ」や「あぶらふ」を使った料理の登場です。
15	火	あじつきパン しろみざかなのマスタードやき フレンチサラダ ミネストローネ りんご	○	ほき	しめじ キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	しめじ にんにく セロリ たまねぎ りんご	パン ドレッシング じゃがいも あぶら	マヨネーズ	625	りんごのおいしい季節です。りんごはビタミンは少ないのですが、ペクチンというものが含まれているのでおなかの調子をよくしてくれます。西洋の国のことわざに「一日1個のりんごは医者遠ざける」という言葉があります。
16	水	むぎごはん ぶたにくとやさいのキムチいため はるさめサラダ ちゅうかふうコンソメスープ	○	ぶたにく とうふ ハム たまご	にんじん あさつき	しょうが にんにく たまねぎ はくさい キムチ きゅうり たまねぎ コーン	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	595	キムチは、白菜などの野菜に塩、とうがらし、にんにくなどの香辛料を混ぜて発酵させた漬物です。スープに入れたり、鍋物に入れたり、いろいろな料理に使われ人気があります。
17	木	タンメン あげぎょうざ くわわかめとブロッコリーのサラダ ドーナツ	○	ぶたにく なると ぎょうざ	にんじん くわわかめ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく ブロッコリー パプリカ きゅうり えだまめ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら あぶら	ドーナツ ドレッシング	580	サラダのブロッコリーやパプリカは緑色の濃い野菜で「緑黄色野菜」といいます。きゅうりやえだまめは、緑色のうすい野菜で「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。
18	金	とりごぼうごはん まごわやさしい給食 さつまいものてんぷら やさいのみぞれあえ いしかりじる	○	とりにく かまぼこ さけ やきどうふ みそ	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ えだまめ もやし だいこん たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも こむぎ	あぶら ごま ドレッシング	584	さつまいものてんぷらは給食センターでころもをつけて揚げています。今年も雪がふる季節になりましたね。
21	月	むぎごはん とりにくのゆずふうみやき ごもくきんぴら かぼちゃのみそしる りんご	○	とりにく だいや さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん かぼちゃ にんじん	しょうが ゆず ごぼう こんにやく だいこん えのきたけ ねぎ りんご	こめ むぎ ゆずジャム さとう さとう	あぶら ごまあぶら	629	今日は冬至です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないなどと言われていています。給食でもゆずをとり肉にまぜて焼いたり、かぼちゃの入ったみそ汁にしています。
22	火	ハヤシライス だいこんサラダ ナタデココ&みかんゼリー	○	ぶたにく ツナ	トマト にんじん グリンピース	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ だいこん キャベツ コーン きゅうり みかん ナタデココ	こめ むぎ あぶら ルウ ドレッシング ごま		679	ハヤシライスは肉や玉ねぎ、トマト、デミグラスソースなどをじっくり煮込んだ料理で、明治時代に横浜や神戸の洋食屋さんで出されたのが始まりです。
23	水	なめしごはん あじのフライ ほうれんそうとしめじのあえもの とんじる	○	あじフライ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん	しめじ もやし だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	622	ほうれんそうは一年中ありますが、寒い冬に収穫されるものが甘味を増しておいしくなり、栄養もあります。
24	木	セサミトースト キャベツととりささみのサラダ ミートボールシチュー イチゴのヨーグルト	○	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	ごま バター ドレッシング あぶら ルウ	711	セサミトーストのセサミとはごまのことです。たくさんのごまとバターをまぜたものを食パン一枚ずつにぬり、給食センターで焼いています。
25	金	ハムピラフ マッシュチキン レタスとチーズのサラダ トマトスープ デザート(ガトーショコラ)	○	ハム とりにく	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ コーン レタス きゅうり カリフラワー だいこん セロリ たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも こめマカロニ デザート	あぶら マヨネーズ ドレッシング あぶら	788	二学期最後の給食です。デザートは、ガトーショコラです。みんなで楽しく食べてください。
									平均	635

★ 献立の都合により材料が変更する場合があります。

冬至のゆずとかぼちゃ

今年の冬至は12月21日(月)です。一年の中で夜が最も長く、昼が短い日です。「冬至」には寒い冬を元気に過ごせることを願って、かぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ります。これは昔から伝えられてきた日本の風習です。



★かぼちゃにはビタミンAが豊富にふくまれているのでかぜ予防になります。また、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込められ縁起がよいなどと言われています。かぼちゃは漢字で南瓜(なんきん)と書きます。★ゆずには香りのリラックス効果や体を温めてかぜを予防してくれます。

