



献立予定表



令和2年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校



日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 830
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂		
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	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。	771
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	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。	822
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			たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー キャベツ	パン パンコ		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。	819
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	こんぶ	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		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。	858
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		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	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。	778
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	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。	864
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 こむぎこ 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	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。	813
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 あぶら ごまあぶら	1群から5群の食べ物やそのはたらきを覚えましょう。食べ物やそのはたらきを覚えておくと、病気になるににくい健康な体を作ることができます。	752
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	にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら あぶら	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。	876
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			こめ むぎ こむぎこ かたくりこ ふ さとう	あぶら あぶら	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。	893
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 にんにく セロリ たまねぎ りんご	パン じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング あぶら	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。	775
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	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。	801
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 きゅうり えだまめ	ちゅうかめん ドーナツ	あぶら ごまあぶら あぶら	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。	710
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 こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング	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。	745
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	あぶら ごまあぶら	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。	825
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 さとう	あぶら ルウ ドレッシング ごま	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。	889
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			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	あぶら ごま ごまあぶら	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。	817
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		にんじん	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	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。	858
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	たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	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。	983
☆ 献立の都合により材料が変更する場合があります。 平均										823

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。

