



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	月	セルフフィッシュサンド タルタルソース イタリアンサラダ ミネストローネ	さけ				パン こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース ドレッシング	パンにフィッシュフライとタルタルソースをサンドして楽しく食べてください♪そしてよくかんであたたかいスープを飲んで、体を温めましょう。体を温めると免疫力がアップします！	722
2	火	野菜ごはん 節分給食 大豆とさつまいものあげ煮 ほうれんそうともやしのあえもの いわしのつみれ汁 きなこボーロ福豆	とりにく あぶらあげ だいず	くきわかめ にぼし	にんじん	しいたけ	こめ さとう さつまいも さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	節分は、立春の前の日のことで、冬と春の季節の変わり目のことを言います。今年の立春は2月3日なので、節分はその前日の2月2日です。30年ほど前に節分が2月4日になったことがあるようですが、2月2日になるのは124年ぶりなのだそうです！！	882
3	水	麦ごはん 松風焼き 五目金平 かきたま汁	とりにく ぶたにく みそ だいず さつまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう こんにやく	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら	松風焼きは表面にごまやケシの実などをたっぷりつけますが、給食ではごまをかけます。うらがわには何もつけないので、「裏のない人になりますように」との願いがこめられているそうです。	825
4	木	そぼろパン グリルチキンのレモンソース ツナサラダ ラビオリスープ いよかん	とりにく ツナ		パセリ にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり	パン さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	スパゲッティ・マカロニなどのことをまとめて「パスタ」と言います。ラビオリもパスタの一つで、中に具が入ったものです。パスタには貝の形、リボン形、車輪型など、たくさんの種類があり、全部で500種類ほどあると言われています。	836
5	金	カレーライス コーンと小松菜のソテー いちご入りゼリー&ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	チーズ スキムミルク	にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン もやし いちご	こめ むぎ じゃがいも いちごゼリー	あぶら あぶら	カレーライスは日本の国民食とも言えるほど、好きな人が多い料理ですね。デザートにはいちごの果肉が入ったヨーグルト和えて、季節感を味わいましょう。	877
8	月	肉どん 白菜の塩こんぶあえ みぞれ汁	ぶたにく なると とうふ	こんぶ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しらたき はくさい きゅうり ほうれんそう	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	旬の冬野菜は体を温めてくれるものが多くあります。また、他の時期にくらべて栄養も多く、ほうれん草は夏にとれたものより、旬の冬にとれたものはビタミンCが3倍も多くなります。	738
9	火	たんたんめん 春巻き 野菜のナムル ぼんかん 黒糖パン	ぶたにく みそ はるまき	わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい ねぎ だいこん キャベツ ぼんかん	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	ぼんかんはみかんとよく似ていますが、皮のごぼこの感じが少し違います。またぼんかんの方が少し水分が少なく、食べたときの弾力にも差があります。みかんとのちがいを見つけながら食べてみましょう。	930
10	水	麦ごはん ぶりのてり焼き 肉じゃが なめこ汁	ぶり ぶたにく とうふ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ ねぎ なめこ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	今日は「ぶり」という魚です。コロナの影響で外食が減り、魚が売れなくなってしまったそうです。みなさんがこの魚を食べることで、生産者の方を応援することができます！しっかり食べましょう！	847
12	金	チョコチップリングパン バレンタインデー給食 ハートのハンバーググラタン レタスサラダ 愛情いっぱい野菜スープ バレンタインデザート	ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	グリーンピース にんじん	コーン たまねぎ レタス きゅうり カリフラワー	パン チョコレート ホワイトルウ ドレッシング こめこのマカロニ いちごゼリー ムース	あぶら あぶら あぶら	給食センターから今日は特に愛をこめて♡みなさんに給食をお届けします。スープの中にもハートのマカロニが入っています♡型のにんじんが入っていたらラッキーなことがあるかも！	934
15	月	麦ごはん 全国味めぐり給食：茨城(いばらき)県 納豆 れんこんとぶたにくの甘酢炒め さつまいも入りみそけんちん汁	なつとう ぶたにく とうふ みそ		いんげん	しょうが れんこん たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	茨城県は古くから納豆の生産が盛んでした。また、れんこんの生産量日本一です。さつまいもの栽培も盛んで、特にさつまいもを干した「干しいも」は日本のほとんどが茨城県で作られています。	819
16	火	ミルクパン チキンのトマトソース 花野菜のサラダ コーンシチュー ミルク(コーヒー)	とりにく		トマト	たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー	パン さとう	あぶら あぶら あぶら	成長期のみなさんにぜひ飲んでほしい「牛乳」ですが、残ってしまうことが多いです。牛乳が苦手な人も、今日はミルクでコーヒー味にして飲んでみてください！おうちでもココアに入れたり、ホットミルクにしたりして飲みましょう。	901
17	水	五目チャーハン 蒸ししゅうまい パンパンジーサラダ 豆腐のチゲふうスープ	やきぶた しゅうまい とりにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ	こめ あぶら	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	日本では辛い鍋のことを「チゲ」と言いますが、韓国では鍋料理全体のことを「チゲ」と言います。鍋料理は体が温まり、栄養がたくさんとれるのでかぜをひきやすい季節にはぴったりです。	774
18	木	ソース焼きそば カンパチの竜田揚げ すいとん汁 一口オレンジゼリー	ぶたにく カンパチ とりにく		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが ごぼう だいこん しめじ はくさい ねぎ	ちゅうかめん かたくりこ すいとん ゼリー	あぶら あぶら	今日は「カンパチ」という魚です。10日に出た「ぶり」と同じで、みなさんが魚を食べることで国の支援で生産者の方を応援することができます！しっかり食べましょう！	821
19	金	麦ごはん まごわやさしい給食 さばのごまみそだれかけ 大根と里芋のにももの ほうれんそうのみそ汁	さば みそ とりにく さつまあげ とうふ みそ	こんぶ	にんじん いんげん	しょうが にんにく こんにやく だいこん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さといも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	「まごわやさしい」のそろった給食です。日本で昔から食べられてきたバランスのよい食材の組み合わせの合いことばです。「ま」は豆の中でも大豆のことを指します。	823
22	月	ピタパン チリコンカン ツナポテトサラダ 糸かまスープ	ぶたにく だいず ヌックスピーズ ツナ かまぼこ		トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり えのきたけ だいこん キャベツ セロリ	ピタパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	あぶら あぶら	ピタパンは中東で食べられているパンです。真ん中を半分に切ると、中がポケットのようになっているので、チリコンカンやポテトサラダをはさんで食べてください！	704
24	水	麦ごはん ますのみそマヨ焼き 切り干し大根の煮物 水炊き汁 スイーツプリン(かんきつ)	ます みそ あぶらあげ さつまあげ とりにく とうふ		にんじん いんげん	たまねぎ きりほしだいこん しいたけ こんにやく ごぼう だいこん はくさい ねぎ スイーツプリン	こめ むぎ さとう	マヨネーズ あぶら	「水たき」は鍋料理の一つです。さつぱりとポン酢をつけて食べることが多いです。今日は汁として出しています。	814
25	木	菜めし カミカミ給食 とりのから揚げ ピーマン炒め 中華あんかけスープ	とりにく ぶたにく たまご		だいこんば ひろしまな にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ しいたけ たまねぎ だいこん はくさい しょうが ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ピーフン さとう かたくりこ ごまあぶら	あぶら あぶら あぶら	今日はカミカミ給食です。ごはんや鶏肉、おかずなど、いつもより意識してよくかんで食べましょう。よくかむと歯によいだけでなく、体全体にもよい影響があります。	880
26	金	ココア揚げパン 大根サラダ 肉だんごのカレーポトフ イチゴヨーグルト	ツナ にくだんご		にんじん いんげん	だいこん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	パン さとう ココア あぶら	ドレッシング	みなさんの好きな揚げパンですが、今日はココア味が登場します。みなさんはいつもの揚げパンとどちらがお好みですか？意見を聞かせてくださいね！	785
平均										828



今年2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」という意味で、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日を言いました。日本では寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分を特に大事にされ、現在まで伝えられています。



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



平均