



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	ひとくち	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 ちようしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる					
2	月	むぎごはん さばのおろしだれ こまつなごまいため じゃがいものみそしる みかん	まごわやさしい給食	さば	ハム	しょうが ねぎ だいこん たまねぎ	こめ むぎ	さとう			さばには、大根や玉ねぎをすりおろして作った特製のおろしだれをかけました。今日は日本人の健康的な食生活の見本「まごわやさしい給食」です。	637
3	火	しよくパン くろまめきなこクリーム クリスマスケーキ コールスローサラダ やさしいスープ		どりにく	どりにく	にんにく にんにく にんにく	こめ こめ こめ	あぶら あぶら あぶら	くろまめきなこクリーム クリスマスケーキ ドレッシング		クリスマスケーキは、給食センターの手作りです。衣にパン粉とコーンフレークを使用することで、カリカリの食感を作り出します。	651
4	水	ホイコーローどん はるさめのちゅうかあえ フルーツあんじん きなこあげパン		ぶたにく みそ	ビーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ	さとう かたくり あぶら			はるさめは、緑豆やじゃがいもなどのでんぷんから作る乾麺です。つるりとした食感が良いですね。	616
5	木	やさしいゆかりあえ おつけだんごじり ヨーグルト		とりにく	しそ	もやし キャベツ だいこん ねぎ	こめ むぎ	あぶら あぶら			おつけ団子汁は大月市の郷土料理です。旬の野菜と小麦粉を練った団子を煮込んだもので、今日はしょうゆ味です。	579
6	金	もちむぎごはん ぶりとだいのあまからあげ くわかめなあえもの ほうれんそうとなめこのみそしる	かみかみ給食	ぶり だいず	ビーマン		こめ もちむぎ	かたくり さとう			ぶりは成長にしたがって呼び名が変わる、出世魚です。縁起が良いとされているので、お正月料理などにも使われます。冬のぶりは「寒ぶり」と呼ばれ、脂がのっていつでもおいしいです。	606
9	月	キムタクチャーハン かにたま ワンタンスープ ミニみかんゼリー		ぶたにく	たまねぎ ねぎ キムチ たけあん	しょうが ねぎ キムチ たけあん	こめ	あぶら			かにたまは玉子とにんにく、しいたけ、たけのこなどを使って、かに玉を作ります。食べる時に甘酢あんをかけて食べてください。	574
10	火	ほれんそうロール しろまきかなのフライ タルタルソース キャベツとウィンナーのソテー パンキンボールスープ		ホキフライ	ウィンナー	キャベツ コーン	パン	こめ	あぶら		今日のスープには、じゃがいもとかぼちゃが原料のタルタルソースが入っています。寒い季節、温かいスープは体が温まりますね。	700
11	水	むぎごはん ふりかけ あじのピリからやき ごもくきんぴら ほくさいのみそしる みかん		あじ	だいず さつまあげ	にんにく いんげん	しょうが	さとう	あぶら	ごま	白髪は冬が旬の野菜です。寒くなると葉が甘く、柔らかくなるので、おいしいです。鍋や漬物に欠かせない野菜です。	547
12	木	あんかけやきそば かんでんサラダ わかめスープ		ぶたにく いか なた	にんにく チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ ほくさい きゅうり キャベツ コーン	さとう かたくり	あぶら			今日は具沢山のあんかけ焼きそばです。10種類の食材を使用して、赤・緑・黄の3つの仲間をバランスよく食べることができます。	551
13	金	カレーライス ふくじんづけ ブロッコリーのソテー フルーツのヨーグルトあえ		ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんにく トマト	しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	あぶら	今日のヨーグルトあえには、久しぶりにバナナが入っています。バナナはすばやく体のエネルギーに変わるため、試合の直前などに食べると効果的です。	701
16	月	ぶたすきやきどん もやしのおかあえ だいこんのみそしる		ぶたにく とうふ	えのきたけ こんにゃく ほくさい ねぎ	えのきたけ こんにゃく ほくさい ねぎ	さとう	あぶら			野菜には、アクと苦味やえぐ味があります。大根は繊維に沿ってせん切りや短冊に切ることで、そのアクがあまり出ず、結果野菜の甘みが強く感じられます。	543
17	火	タンメン にたまご チンゲンサイのあえもの チーズワッフル		ぶたにく なた	にんにく	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	さとう	あぶら			卵は給食センターで20分ほど煮込んだだけで、あとは食卓の中でじわじわ味が染み出てきます。卵は不足しがちな鉄分が豊富なため、積極的に食べてもらいたい食品です。	701
18	水	むぎごはん するめいかのごまだれかけ きりぼしだいこんとこんぶのもの いしかりじる ゆずばりメロンゼリー	全国味めぐり給食(北海道)	あぶらあげ さつまあげ さけ とうふ みそ	こんぶ	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ しめじ こんにゃく	こめ むぎ	かたくり さとう	あぶら	ごま	今月の全国味めぐり給食は、北海道です。今回も特産物や郷土料理をたくさん取り入れています。	621
19	木	こどもパン とりのからあげ カラフルサラダ ミネストローネ りんご		とりにく	チーズ	しょうが にんにく だいこん きゅうり	かたくり	あぶら			給食でよく登場する豆といえば大豆です。今日もスープに入っています。大豆はお肉や魚に負けないくらい、良質のたんぱく質がたくさん入っています。	676
20	金	わかめごはん たらのゆずみそやき ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそしる	冬至給食	たら みそ	わかめ	ゆず	こめ むぎ	さとう			12月22日(日)は冬至です。一年の中で昼の時間が最も短くなる日です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで健康的に過ごせるように願いました。	526
23	月	むぎごはん まつかぜやき キャベツとひじきのカレーいため あおなすのすましじる		とりにく ぶたにく みそ	ハム	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ	あぶら	あぶら	ごま	ほうれん草は冬になると栄養が増えます。カロテンは2倍、ビタミンCは3倍にもなり、どちらも風邪予防に役立つ栄養素です。	583
24	火	チキンライス グリーンサラダ とうにゅうスープ ☆デザートセレクト☆	クリスマスセレクト給食	とりにく	にんにく グリンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	こめ	あぶら	ドレッシング	バター ルウ	今日は2学期最後の給食です。みなさんが楽しみにしていた☆デザートセレクト☆です！冬休みも規則正しい食生活で元気に過ごしてくださいね。	671

※献立は都合により変更になる場合があります。

平均 617



【デザートセレクトの結果】山梨市全体

- ◎大福風デザート・・・ 506人
- ◎チョコクレープ・・・ 1789人
- ◎いちごムース・・・ 532人



冬においしい
野菜を食べよう

