



月

献立予定表



平成30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 640
				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		
8	火	むぎごはん とりにくのかわりソース れんこんのいためもの かまぼこのすましじる だいだいのムース	○	とりにく だいたい さつまあげ かまぼこ		しょうが にんにく れんこん こんにやく ほうれんそう えのきたけ しいたけ		こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま さとう あぶら だいだいのムース	新年の料理で使われるれんこんの煮物や飾りかまぼこの澄まし汁、鏡餅の上ののっているだいだいのムースなど、年明けにふさわしい食材を取り入れました。今年もおいしい給食づくりを頑張ります。	691
9	水	しょくパン いちごジャム ツナサラダ ハヤシシチュー みかん	○	ツナ とりにく	ブロッコリー にんじん グリンピース	だいこん きゅうり コーン たまねぎ みかん		パン いちごジャム ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ あぶら	ブロッコリーは花野菜と呼ばれ、黄色い花が咲く前のかたい部分が集まった部分を食べています。ビタミンCが豊富なので風邪予防になります。	594
10	木	むぎごはん さわらのさいきょうやき キャベツとひじきのカレーいため みぞれじる	○	さわら みそ ぶたにく ひじき あぶらあげ	いんげん にんじん こまつな	キャベツ もやし えのきたけ だいこん		こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま じゃがいももち	今日は健康的な食生活に積極的に取り入れたい食材がそろった「まごわやさしい給食」です。豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いもを探してみましょ。	519
11	金	ちゃんぽんめん にたまご だいこんのちゅうかあえ ひとくちみかんゼリー	○	ぶたにく えび いか さつまあげ たまご	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし だいこん きゅうり		こめ むぎ さとう さとう ごま あぶら ゼリー	豚肉・えび・いか・さつまあげ、他にたくさんの野菜が入ったちゃんぽんめんです。煮卵は給食センターで煮込みました。トッピングにして食べてください。	581
15	火	むぎごはん ふりかけ しろみさかなのレモンソース やさしいため にらたまじる	○	ホキ ぶたにく たまご とうふ	にんじん ピーマン	レモン もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ		こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら あぶら	ニラの強いニオイ成分はアリシンというものです。アリシンは疲労回復にとても効果があるので、ニラはスタミナ食材と言われています。	537
16	水	セサミトースト ジャーマンポテト カラフルサラダ はくさいとえびボールのスープ	○	ベーコン えびボール	パセリ ブロッコリー パプリカ にんにく たまねぎ カリフラワー コーン	だいこん はくさい		パン さとう ごま マーガリン じゃがいも あぶら ドレッシング	今日のセサミトーストは給食センターの手作りです。セサミとはごまのことで、ごまに含まれる油は血液をサラサラにする働きがあります。	640
17	木	むぎごはん さけのタルタルソースやき こうやどうふのたまごとじ こんさいじる	○	さけ とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ みそ	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん		こめ むぎ タルタルソース さとう あぶら じゃがいも	高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。昔、お寺では肉や魚を食べずに豆腐を食べていましたが、冬の寒い時期に豆腐が凍って偶然生まれた食べ物だそうです。	675
18	金	こどもパン かきあげ ほうれんそうのごまあえ うどんじる オレンジ	○			かきあげ ほうれんそう もやし コーン とりにく にんじん だいこん しいたけ ねぎ オレンジ		パン あぶら さとう ごま うどん	しいたけは乾燥させるとうま味や香りが増えるので、干しいたけとしてよく利用されています。山梨市では山梨県産の干しいたけを使用しています。	624
学校給食週間										
21	月	むぎごはん にじますのぶどうソース ごもきんびら こまつなのみそじる	○	にじます だいたい さつまあげ あぶらあげ みそ	パプリカ にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにやく だいこん しめじ		こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら さとう あぶら	今日はカラッと揚げた牧丘のにじますに、山梨市産のぶどう酢を使ったソースをかけて食べます。今週は山梨県の食材や郷土料理が登場する学校給食週間です。	584
22	火	まるパン てりやきチキン はくさいのサラダ とうにゅうスープ プリン	○	とりにく		しょうが はくさい きゅうり キャベツ		パン さとう マヨネーズ	八ヶ岳山麓では水田の転作作物として大豆が栽培されています。今日のスープには北杜市産の大豆で作った豆乳や大根などが入っています。	725
23	水	おおつかにんじんごはん あじのしおやき いなかに ゆばのすましじる	○	とりにく あぶらあげ あじ さつまあげ みそ ゆば とうふ	にんじん いんげん	しいたけ えだまめ ごぼう だいこん こんにやく えのきたけ		こめ さとう あぶら さとう ごま あぶら	市川三郷町の太塚にんじんは、長さが60~80cmと長く、鮮やかな赤色が特徴です。そしてすまし汁には身延町のゆばが入っています。どちらも峡南地域の特産品です。	526
24	木	きなこあげパン くきわかめのあえもの おつけだんごじる ヨーグルト	○	きなこ ツナ とりにく みそ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ		パン さとう あぶら ドレッシング おつけだんご さといも	「おつけ団子汁」は大月市の郷土料理です。山梨県には「ほうとう」や「みみ」などよく似た郷土料理があります。どれも旬の野菜などをみそ味で煮込んだ汁物です。	640
25	金	カレーピラフ さといもコロッケ だいこんのサラダ はくさいのスープ	○	ぶたにく ハム ウインナー	にんじん ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ		こめ むぎ あぶら さとう さといもコロッケ あぶら ドレッシング	峡中地域では、火山灰土の畑で八幡いもというおいしい里いもが栽培されています。今日のコロッケには、同じ地域でとれた里いもが入っています。	670
28	月	ちゅうかどん はるさめサラダ わかめスープ	○	ぶたにく いか うずらのたまご なると わかめ	にんじん きぬさや にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ		こめ むぎ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごま あぶら	ねぎの香りや辛味の成分には、体を温める働きがあります。風邪予防のためにも、旬のねぎをいろいろな料理に入れて食べると良いですね。	556
29	火	むぎごはん しろみさかなのフライ ごぼうのあえもの きりぼしだいこんのみそじる	○	しろみさかなのフライ あぶらあげ みそ	にんじん にんじん	ごぼう きゅうり コーン きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ		こめ むぎ あぶら マヨネーズ ごま	よく噛んで食べることは、歯や骨の成長や消化吸収に良いだけでなく、脳や味覚の発達にもつながります。今日はカミ給食です。	619
30	水	はちみつパン ポテトのピザやき グリーンサラダ はくさいとにくだんごのスープ いよかん	○	ウインナー にくだんご	チーズ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えだまめ だいこん はくさい いよかん		パン じゃがいも ドレッシング	ポテトのピザ焼きは、角切りポテトにウインナーやピザソース、たっぷりのチーズをのせてこんがり焼きます。デザートは旬の果物いよかんです。明日は高校の前期入試、「いよかん食べていい予感！」頑張れ中学3年生！	551
31	木	カレーライス ふくじんづけ ブロッコリーのソテー いちごゼリー&ヨーグルト	○	ぶたにく スキムミルク チーズ ウインナー	にんじん トマト パプリカ ブロッコリー	ふくじんづけ しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー コーン		こめ もちむぎ じゃがいも あぶら カレールウ あぶら ゼリー	今日は甘いいちごのゼリーと、ヨーグルトの酸味が合わさったデザートです。ヨーグルトに生クリームを少々加えることで、なめらかになります。	703

1月21日～25日は学校給食週間です！

★ 献立は食材などの都合により変更する場合があります。

平均 614

※ 5つの地域の食材（特産物）や郷土料理をとりいれます。

22日(火) 峡北地域
北杜市.....大根
北杜市白州町.....豆乳

25日(金) 峡中地域
甲斐市.....里いも

23日(水) 峡南地域
市川三郷町.....太塚にんじん
身延町.....ゆば

21日(月) 峡東地域
山梨市牧丘町.....虹鱈
山梨市.....ぶどう酢



虹鱈はきれいで、豊富な水で育ちます！これは、養殖場の様子です。



山梨県は豊かな自然に恵まれ、いろいろな農産物や畜産物があります。山梨を「食」の視点から見つめる1週間になれば良いですね。



ぶどう酢は、山梨県産のシャインマスカットなどから作られたワインをさらに熟成・発酵させて作る調味料です。

