



月

# 献立予定表



平成30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 820
			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		
8	火	麦ごはん とりにくのかわりソース れんこんの炒め物 かまぼこのすまし汁 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 えのきたけ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら ごま あぶら	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、饅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。	897	
9	水	セサミトースト 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 さとう ごま マーガリン ドレッシング	あぶら あぶら	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。	856	
10	木	麦ごはん さわらのさいきょう焼き キャベツとひじきのカレー炒め みぞれ汁	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	ひじき 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 じゃがいももち	あぶら ごま あぶら	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。	698	
11	金	ちゃんぽん麺 煮たまご だいのちゅうかかえ ミニぶどうパン 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	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま あぶら	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。	824	
15	火	麦ごはん ふりかけ しろみさかなのレモンソース やさしい炒め にらたま汁	ホキ ぶたにく たまご どうふ	ふりかけ にんじん ピーマン にら	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っ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。	714	
16	水	食パン いちごジャム ジャーマンポテト カラフルサラダ チーズ 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 にんじん いんげん	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 いちごジャム じゃがいも ドレッシング	あぶら 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つぼみ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。	745	
17	木	麦ごはん さけのタルタルソース焼き こうやどうふのたまごとじ こんさい汁	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 さとう じゃがいも	あぶら あぶら	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。	874	
18	金	こどもパン かき揚げ ほうれんそうのごま和え うどん汁 オレンジ		ほうれんそう にんじん	かき揚げ もやし コーン だいこん しいたけ ねぎ オレンジ	パン さとう うどん	あぶら ごま	しいたけは乾燥させると旨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。	848	
21	月	麦ごはん にじますのぶどう酢ソース ごもくきんぴら こまつなのみそ汁	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 さとう	あぶら 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。今週は山梨県産の食材や郷土料理が登場する学校給食週間です。	765	
22	火	まるパン てり焼きチキン はくさいのサラダ とうにゅうスープ プリン	とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	しょうが はくさい きゅうり キャベツ だいこん しめじ	パン さとう じゃがいも プリン	あぶら あぶら	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。	956	
23	水	おかつかにんじんごはん あじのしお焼き いなか煮 ゆばのすまし汁	とりにく あぶらあげ あじ さつまあげ みそ ゆば どうふ	にんじん いんげん ほうれんそう	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	あぶら ごま あぶら	市川三郷町の大塚にんじんは、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。	713	
24	木	きなこあげパン くきわかめの和物 おつけだんご汁 ヨーグルト	きなこ ツナ とりにく みそ	くきわかめ 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 おつけだんご さといも	あぶら あぶら	「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。	821	
25	金	カレーピラフ さといもコロッケ だいのサラダ はくさいのスープ	ぶたにく ハム ウィンナー	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 さといもコロッケ	あぶら さとう 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。	847	
28	月	ちゅうか井 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 はるさめ なると	にんじん きぬさや にんじん わかめ	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 はるさめ さとう	あぶら 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。	751	
29	火	麦ごはん しろみさかなのフライ ごぼうの和え物 きりぼしだいこんのみそ汁	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	あぶら あぶら	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。今日はカミカミ給食です。	802	
30	水	はちみつパン ポテトのピザ焼き 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	ウィンナー にくだんご	チーズ ブロッコリー いんげん 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	あぶら あぶら	ポテトのピザ焼きは、角切りポテトにウィ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！	733	
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 ウィンナー	スキムミルク チーズ 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 ゼリー	あぶら カレールウ あぶら	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。	935	

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 811

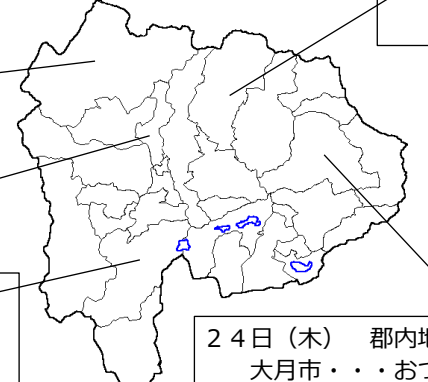
※ 5つの地域の食材(特産物)や郷土料理をとりいれます。

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.....大塚にんじん  
身延町.....ゆば

24日(木) 郡内地域  
大月市.....おつけ団子



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



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。