



献立予定表

令和7年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校 中学校

日	曜日	献立名	赤のなかま 【主に体をつくるものになる食品】		緑のなかま 【主に体の調子をととのえるものになる食品】		黄色のなかま 【主にエネルギーのもとになる食品】		食物 食べ物	ひとくち メモ	熱量(kcal)	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	小学校 (kcal)基準 550			中学校 (kcal)基準 830	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	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				
2	月	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーおかかあえ はくさいのみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	酒物や鍋などでよく食べる白菜は、冬を代表する野菜です。寒くなると、葉の白い部分が厚くなり甘くなっておいしくなります。また、葉を2枚ほど食べるだけで、1日に必要なビタミンCをとることができます。今日は旬の白菜がたくさん入ったみそ汁にしました。	512	667	
3	火	むぎごはん いわしのかばやき やさいのしおこんぶあえ みぞれじる ふくまめ	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	かたくりこ さとう	ごま あぶら	2月3日は節分です。節分は暦の上で冬から春に変わる立春の前日を指します。季節の変わり目は邪気が入りやすいと言われるので、寒くて体調を崩しやすい時期です。1年を健康に過ごせますようにとの願いを込めて節分の行事が行われるようになったそうです。	640	834	
4	水	ツナごはん いかのてんぷら だいこんとハムのサラダ (いっしょくようドレッシング) カレーふうみのスープ	いか	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	かたくりこ こめこてんぷら	あぶら	2月4日は「立春」で暦の上では春です。でもまだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事をとり、規則正しい生活を心がけ寒さには負けない元気な体を作りましょう。	573	721	
5	木	マーボーラーメン にたまご かいそうサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	今回は10月に実施好評だった「マーボー」を取り入れました。いつもの中華麺にマーボ-豆腐をかけて食べて下さい。体の中から温まりましょう。	607	761	
6	金	はちみつパン チキンのトマトソース はなやさいソテー ラビオリスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	「ラビオリ」とはイタリア発祥の中身の入ったパスタの一種です。小麦粉で生地を作り、野菜やひき肉を使った具材を包み、茹でてソースをかけた後食べます。今回はスープに入れてみました。	663	813	
9	月	むぎごはん わふうおろしハンバーグ カラフルサラダ せんざりやさいのスープ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	あさつき	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	かたくりこ さとう	あぶら	給食室で作ったハンバーグに大根おろしを使ったソースをかけます。さっぱりした味付けですが、ごはんには合います。カラフルサラダや千切りにした野菜をたっぷり入れたスープも残さず食べましょう。	536	697	
10	火	きなこあげパン ナポリタンふうペンネのソテー にくだんごスープ プレーンヨーグルト	きなこ	ぎゅうにゅう	ウインナー	ピーマン トマト	コーン にんにく たまねぎ	ペンネマカロニ さとう	あげパンは好きな給食アンケートでいつも上位の人気メニューです。給食室で揚げ、きなこ砂糖をまぶします。ちよとだけ食べにくいですが、味わって食べてください。	644	768	
12	木	むぎごはん あじのフライ (ソース) ごもくきんぴら とうふとねぎのみそしる	アジフライ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	ごぼう にんにく	さとう	あぶら	副菜のごもくきんぴらにはごぼうの他に、にんにく、こんにゃく、さつまいも、大豆やいんげんを使って作ります。「五目」は具材が5種類入っていることではなく「さまざまな材料を、味や彩り、栄養のバランスを考慮して取り合わせたもの」をさしています。	609	780	
13	金	カレーライス キャベツとウインナーのソテー チョコプリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら カレールー	カレーライスは好きな給食定番メニューです。たっぷりの野菜を使いよく煮込み、3種類のマカロニを使うことで作りやすく、14日は「レンタイン」、1日早いですがデザートにチョコプリンをお届けします。	653	845	
16	月	むぎごはん とりのからあげ いとかんてんサラダ とうにゅういりみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	今日は給食で人気の鶏のからあげです。しょうがやにんにく、調味料を合わせて下味をつけ、片栗粉をつけて揚げます。たっぷりの油を使いますが、おいしく仕上げます。	648	797		
17	火	セルフホットドック ツナポテトサラダ やさいスープ きよみオレンジ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	今日はツナポテトサラダです。ホクホクしてサラサラにしている「男爵」という種類のじゃがいもを使います。フランクフルトは「パン」にはさみ、お好みでケチャップをかけて食べてください	672	858	
18	水	わかめごはん さけのネギソースかけ きりぼしだいこんのにももの じゃがいものみそしる	わかめ	ぎゅうにゅう	さけ	ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	今日は和食の日給食です。わかめ・ねぎ・まいも・切り干し大根などに優しい食材を使っています。よくかんで食べましょう。	607	761	
19	木	むぎごはん まつかぜやき いなかに けんちんじる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ	かたくりこ さとう	ごま	松風焼きは主に鶏のひき肉を使い、表面にごまなどを散らして焼き上げた和風の料理です。味付けはみそ、しょうゆ、砂糖、酒などを使います。	621	800		
20	金	よしだふうにごみうどん ポテトとだいこんのりしお もやしのあまずあえ ふじさんゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しいたけ ねぎ	うどん	あぶら	日本一高い山「富士山」のある山梨県、静岡県は豊かな自然と歴史、文化を知ってもらう日として2月23日を「富士山の日」としました。今日は富士山の日にちなんで献立を取り入れました。ポテトと大豆のり塩は片栗粉をまぶした大豆とじゃがいもをゆかり揚げたあおのりと塩をまぶします。	599	696	
24	火	セルフメンチカツサンド (ソース) だいこんサラダ コーンスープ いよかん	メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	今日はコーンとたまねぎをたっぷり使ったコーンスープです。玉ねぎをよく炒めおいしいコーンスープを作ります。今日の果物はいよかんです。一般的な温州みかんより大きく皮は厚めですが爽やかな香りとぷりぷりとした食感が特徴です。ビタミンCが豊富で、旬は1月から3月です。	617	833	
25	水	げんまいごはん ほっけのしおやき じゃがいものそぼろに せんべいじる	ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく えだまめ	じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	今日は岩手県の郷土料理「せんべい汁」を取り入れました。堅めに焼き上げた煮込み用の「かきせんべい」と鶏肉、ごぼう、大根、白菜を使って作ります。もちもちの食感が楽しめる一品です。	580	756	
26	木	スパゲティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト	にんにく セロリ たまねぎ	さとう	あぶら	ミートソースは玉ねぎやセロリ、ピーマンをみじん切りにしてお肉と一緒に炒め、トマトと調味料を加えてよく煮込んで作ります。フレンチサラダには緑黄色野菜を使っています。ブロッコリーはビタミンAやCが多く風邪予防に役立ちます。	582	699	
27	金	ビビンバ (みそだれ) わかめスープ フルーツあんじん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく	さとう	あぶら	あぶら	2月最後の給食はビビンバです。お肉や野菜をたっぷり使って作ります。今回はクイズにお答えしてコチュジャンみそをつけました。しっかり食べて寒さに負けない元気な体を作りましょう。	615	798	

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。

* 給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。

* 給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。

中学校3年生好きな給食アンケートについて

去年の12月に山梨市内の中学3年生に好きな給食は何かアンケートを実施しました。

結果をお知らせします。

主食 きな粉揚げパン 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 ポテトサラダ
汁物 コーンスープ デザート フルーツポンチ

それぞれの項目で1位だったメニューです。

2月と3月の給食で希望の多かったメニューを提供します。人気メニューもいくつか取り入れます。お楽しみに！



節分 豆ちしき



節分の福豆に使われる「大豆」は、たんぱく質やビタミン・鉄分などを多く含む健康食品です。様々な食品や調味料に変身して、給食に登場しているよ！