

## 山梨市学校給食運営協議会

小学校



緑の食品【ビタミン・無機質】 赤の食品【たんぱく質・無機質】 黄の食品【炭水化物・脂質】 熱量 曜 おもにからだの おもにエネルギー 食べ物ひとくち メモ 日 献立名 基準 日 おもにからだをつくる ちょうしをととのえる のもとになる 650 むぎごはん ぬ むぎ ほうれんそうは一年中ありますが、寒い冬に収穫されるもの ほっけのしおやき が甘味を増しておいしくなり、栄養も増します。奈津にとれる 0 515 水 ほうれんそうとくらべて、カロテンは2倍、ビタミンCは3倍に いなかに とりにく さつまあげ こんじん いんげん しょうが だいこん こんにゃく さといも さとう あぶら こんぶ もなります。 とうふ みそ ほうれんそうとなめこのみそしる ほうれんそう なめこ うどん たんたんうどん タンタンめんはひき肉の入った具材のラーメンですが、今日 5ぶら ごま ごまあぶら ぶたにく みそ こら はうどんを使いました。寒いときにあたたかいものを食べる O はるまき 616 2 木 はるまき あぶら と、体が温まってかぜなどの予防になります。また、野菜や くだものなどからビタミンをたっぷりとることもかぜ予防にな かいそうミックス にんじん かいそうサラダ きゅうり キャベツ ドレッシング みかん みかん こめ むぎ 給食のおいしいカレーには、しょうがやにんにくもたくさん使 カレーライス ぶたにく スキムミルク チーズ にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが じゃがいも あぶら カレールウ われています。しょうがには体を温める効果があったり、に 3 金 684 んにくは疲労回復して体の免疫力をアップしてくれる効果も キャベツとベーコンのソテ-ベーコン ピーマン キャベツ コーン あぶら あるそうです。 イチゴゼリー&ヨーグルト ゼリー なまクリーム ヨーグル とりにく あぶらあげ ごぼう しいたけ やさいごはん 地産地消給食 にんじん こめ さとう あぶら 今日の地場産物は牧丘地区で作られただいこんです。「有 ごいずとさつまいもの<u>あげに</u> だいず にぼし さつまいも かたくりこ さとう あぶら 月 6 O 機栽培」で体にも環境にも良い栽培方法で作られました。今 576 いとかまぼことやさいのあえもの かまぼこ さとう ごま ごまあぶら ほうれんそう もやし コーン 日はみそ汁に入っています。 だいこんのみそしる みそ わかめ だいこん しめじ ねぎ きなこあげパン きなこ パン さとう あぶら 果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールなど ナポリタンふうペンネソテー ウインナ-ピーマン トマト たまねぎ コーン にんにく ペンネ さとう あぶら 火 628 7 が手軽にとれるので、毎日食べるといいですね。おやつに こくだんごスープ にくだんご こまつな にんじん だいこん キャベツ スナック菓子ばかりでなく、果物も食べるようにしましょう! りんこ りんこ こめ むぎ おやこどん 白菜は冬が旬の野菜です。鍋や漬物に欠かせない野菜で たまねぎ しいたけ とりにく たまご こうやどうふ にんじん さとう あぶら 8 水 O すね。寒くなると葉が甘く、柔らかくなるので生でサラダにし 622 はくさいのおかかあえ かつおぶし へんげん はくさい もやし さとう ごまあぶら てもおいしいですよ。 とうにゅう みそ あぶらあけ <u> こうにゅうじる</u> こまつな ごぼう こんにゃく さつまいも どもパン パン ますのホワイトソース バター ぎゅうにゅう チー たまねぎ エリンギ ホワイトルウ ます だいこんは冬が旬です。旬のだいこんはみずみずしくて甘 だいこんサラダ こんじん だいこん きゅうり コーン みがあり、やわらかいので生で食べてもおいしいです。今日 は生でサラダに入れました。シャキシャキした食感を楽しみ ツナ  $\circ$ 627 9 木 ハっしょくようドレッシング ドレッシング ましょう。 ミネストローネ ベーコン だいず いんげん トマト にんにく セロリ たまねぎ マカロニ あぶら みかんゼリー ゼリー むぎごはん こめ むぎ ブロッコリーやにんじん、ほうれんそうなど、切っても中の色 が濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。たまねぎや白菜は、色のうすい野菜で「淡色野菜」といいます。それぞれ ぶたにく とうふ にんじん しょうが たまねぎ はくさい ねぎ しらたき さとう すきやきふうに あぶら 528 10 金 ブロッコリーのいそかあえ カリフラワー のり ブロッコリー さとう ごまあぶら 入っている栄養がちがうので、色々な野菜を組み合わせて じゃがいものみそかきたまじ<u>る</u> たまご みそ ほうれんそう しめじ じゃがいも 食べるといいですよ! きんぴらごはん かみかみ給食 ぶたにく こんじん ごぼう えだまめ しいたけ こめ さとう あぶら とりにくのしおこうじやき とりにく かみかみ給食です。一口どのくらいかんでいますか?よくか 0 んで食べると、歯やあごによいだけでなく、記憶力がよくなる 13 月 あまずあえ だいこん きゅうり キャベツ 602 など、全身に良いえいきょうがあります。 えのきたけ はくさい ねぎ はくさいのみそしる とうふ みそ むらさきいもチップ むらさきいも ちゅうかめん ながさきちゃんぽん 今月の味めぐりは長崎県です。ながさきちゃんぽんは、全国 ぶたにく えび さつまあげ かまぼこ こんじん いんげん ごまあぶら もやし コーン キャベツ きくらけ にチェーン店ができるほど人気な料理です。長崎県はカス テラも有名です。戦国時代、ポルトガル人によってカステラ 火 O 668 14 あげぎょうざ ぎょうざ あぶら \_\_ 全国味めぐり が日本の長崎に伝わったそうです。 ひじきサラダ ひじき ブロッコリー えだまめ きゅうり コーン ドレッシング 給食(長崎) カステラ カステラ むぎごはん こめ むぎ 寒くなると飲みにくくなる牛乳ですが、成長期に必要なたん <sub>-</sub>ろみさかなのネギソース ねぎ しょうが にんにく さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら 水 O 602 15 ぱく質やカルシウムがたくさん含まれているので残さず飲む じゃがいも さとう あぶら いんげん にんじん たまねぎ こんにゃく にくじゃが ぶたにく ようにしましょう。 だいこん えのきたけ はくさい ハそかじる みそ あぶらあげ のり ミルクパン パン シチューにはお肉や野菜・じゃがいもが入っているので、 ほうれんそうオムレツ たまご ベーコン ほうれんそう さとう -ズ ぎゅうにゅう なまクリー たまねぎ 皿で赤・緑・黄色のなかまの食品がそろいます。おうちで 696 16 コールスローサラダ キャベツ コーン きゅうり ドレッシング こんじん は、たっぷり作って朝ご飯にもいいですね。 ブラウンシチュー にんにく たまねぎ あぶら シチュールウ ぶたにく ブロッコリー にんじん じゃがいも なめし だいこんば ひろしまな きょうな こめ むぎ 寒い冬は、おでんのおいしい季節です。給食のおでんは、 かぼちゃコロッケ かぼちゃ パンこ こむぎこ あぶら 金 O 具材を少し小さめに切って大きな鍋で煮ていきます。うずら 641 17 もやしのごまあえ ほうれんそう キャベツ もやし さとう ヹ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙ 卵も入り味がしみておいしいですよ。 つまあげ ちくわ うずらのたまご <u> さでんじる</u> こんじん だいこん こんにゃく さとう おでんじる むぎごはん まごわやさしい給食 こめ むぎ まごわやさしい給食です。ごぼうは特に皮の近くに栄養やう さばのしょうがに さば しょうが ねぎ さとう ま味があるので、皮はできるだけうすくむいて調理します。 月 O 680 20 独特の歯ごたえと香りがあり日本の料理にはよく使われま ごぼうのあえもの ツナ くきわかめ にんじん ごぼう きゅうり ごま マヨネーズ すが、外国ではあまり食べることはないそうです。 あぶらあげ みそ こまつな たまねぎ しめじ ねぎ さつまいも つまいものみそしる こくとうパン パン 冬は空気が乾燥して肌がカサカサになりがちです。そんなと ハかのからあげかわりソース にんにく ねぎ さとう かたくりこ あぶら いか きに「ごま」は肌が乾燥するのを防いでくれるのでとってもよ 21 火 O チンゲンサイ たけのこ もやし あぶら ごま ごまあぶら 554 やさいのごまいため いです。ごまは粒のままより、すって食べた方が栄養を体に ちゅうかスープ なると わかめ にんじん たまねぎ はくさい 取り入れやすくなります。 きっかみかん みかん 冬至給食 むぎごはん こめ むき ゆず しょうが さとう かたくりこ ぶりのゆずふうみやき ぶり 今日は冬至です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入 水はくさいのにびたし 0 ると風邪をひかないなどと言われています。給食では魚のタ 589 22 あぶらあげ はくさい もやし レにゆずを入れたり、豚汁にかぼちゃを入れたりしました。 かぼちゃ にんじん かぼちゃいりとんじる ぶたにく みそ ごぼう だいこん しめじ ねぎ こんにゃく のり のりふりかけ カレーピラフ クリスマス給食 こんじん ピーマン こんにく たまねき こめ さとう あぶら 今日は一足早い、クリスマス給食です。ミートローフはクリス ぶたにく とりにく にんじん グリンピース ートローフ コーン しょうが にんにく たまねぎ かたくりこ マスによく食べられている料理の一つで、アメリカでは家庭

立予定

献立は材料等の都合により変更する場合があります。

O

0

ベーコン

とりにく



おほしさまのコンソメスープ

ハっしょくようドレッシング

クリスマスケーキ

ココアそぼろパン

クリスピーチキン

コーンチャウダ-

レタスサラダ

23 木

24

金

冬至は、1年のうちで1番屋(日の出か ら日没まで)の時間が短く、夜が長い日で す。次の日からだんだんと昼の時間が長く なることから、昔の人は冬至を「太陽がよ みがえる日」と信じていました。この日を 境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に 入って体を清め、

ぎゅうにゅう

栄養豊富なかぼちゃや 悪いものを払う小豆など を食べて力をつける習慣ができたそうです。



ぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べるとかぜを ひかないといわれます。夏にとれ る野菜ですが、冬まで保存できる ので、昔は冬の貴重な栄養源でし

こめこマカロニ

パン

じゃがいも

ァーキ(いちご)

あぶら

なんきん

ドレッシング

あぶら ホワイトルワ

のつく食べ物

はくさい だいこん

レタス きゅうり カリフラワー

こんにく

たまねぎ コーン

ブロッコリー

こんじん

ほうれんそう

元気!/

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運にな るという言い伝えもあります。かぼちゃは別名 で「なんきん」ともいいます。



赤い色が邪気(病気や災 難を起こす悪いもの)を 払うとされ、あずきを入 れたおかゆや、かぼちゃ とあずきを一緒に煮て食 べる風習があります

料理として親しまれています。「ローフ」には、かたまりという

クリスピーチキンは、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。今日は2学期最後の給食です。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。



意味があります。



709

834

平均 632

