

1月献立予定表

令和3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】		熱量 (Kcal) 基準 650
			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	食べ物	ひとくち	メモ	
7	金	いろいろごはん さわらのみそマヨやき きんぴらごぼう おぞうにふう	さわら みそ さつまあげ とりく かまぼこ	あおな だいこんぼ こんにん かねちや ほうれんそう にんじん いんげん ほうれんそう	コーン うめ えだまめ ごぼう こんにやく だいこん しいたけ	こめ むぎ ごま マヨネーズ さとう しらたま	ちゅうかめん	年明け最初の給食は、ちよびりお正月メニューです。鱈は成長すると名前が変わる出世魚なので出するよう、ごぼうは長く根付くので安定するよう、お雑煮の餅は伸びるので長生きできるように、それぞれ意味が込められています。	660
11	火	しょうゆラーメン にたまご やさいのちゅうかあえ ひとくちりんごゼリー	ふたにく なたと わかめ たまご	たまねぎ コーン もやし ねぎ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	ゼリー	寒い冬にはラーメンがぴったりですね。煮卵はラーメンに入れてもそのまま食べてもおいしいですよ。スープを飲むと体が温まりますが、塩分が多いので飲み切らないようにしましょう。	575
12	水	むぎごはん かみかみ給食 とりのからあげ いかとだいこんのにも くきわかめのみそしる	とりく いか さつまあげ とうふ みそ くきわかめ	にんじん いんげん	しょうが にんにく だいこん こんにやく はくさい しめじ	かたくりこ さとう	あぶら	食事をするときよく噛んで食べていますか？よく噛むと良いことがたくさんあります。おなかの中の働きが良くなったりむし歯を予防したりするだけでなく、脳の働きもよしてくれますよ。	633
13	木	ごもくチャーハン にらまんじゅう ビーフンのあえもの チンゲンサイのちゅうかスープ	やきぶた ふたにく にらまんじゅう ハム なたと	にんじん にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ コーン きゅうり もやし だいこん	こめ あぶら ビーフン さとう ごまあぶら ごま		にらは独特なおいがるから苦手…という人もいますが、実はそのにおい成分には、体の疲れをとってくれる働きがあります。ちなみに、にんにくにおい成分もにらと同じなんです。	570
14	金	ナン キーマカレー ポテトサラダ みかんパパロア	ふたにく とりく ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり みかん	さとう あぶら カレールウ マヨネーズ みかんゼリー	ナン	ナンは今年度初登場です。小麦粉で作った生地をへら型にのびして、タンドゥールと呼ばれるかまの内側に貼り付けて焼くそうです。キーマカレーを上手につけながら食べてください。	733
★学校給食週間★(1/17~1/21)									
17	月	むぎごはん にじますのからあげ じばやさいのいなかに ワインきのこのすましじる	にじます とりく さつまあげ こんぶ	にんじん だいこん こんにやく えだまめ しょうが ワインきのこ たまねぎ はくさい ねぎ		こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	今日から給食週間です。一週間毎日山梨県の各地域の食材や郷土料理などを紹介していきます。初日は皆さんの住む「峡東地域」です。「にじます」や「ワインきのこ」、牧丘地区でとれた「有機野菜」などを取り入れました。	597
18	火	きなこあげパン キャベツとゆばのおかかあえ みみ プレーンヨーグルト	きなこ ゆば かつおぶし ふたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト	こまつな おかつかにんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ	パン さとう みみ	あぶら ドレッシング	「峡南地域」の料理です。この地域の土地を活かして作られる「大塚にんじん」や、身延町の特産品である「ゆば」、郷土料理の「みみ」が登場します！	643
19	水	あけのきんときのおこわ いっしょくようごましお とりくのてりやき ほくとのだいこんサラダ とうにゅうじる	とりく ツナ とうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう しめじ こんにやく はくさい	しょうが あさおだいこん きゅうり コーン	さとう ドレッシング	ごま	「峡北地域」の料理です。北杜市明野町は日照時間日本一です。太陽の光をたっぷりあびて「明野金時」や「浅尾だいこん」などの特産物が作られています。豆乳は八ヶ岳産の大豆「すずさやか」と南アルプスの天然水から作られていて、くせがなく飲みやすいのが特徴です。	580
20	木	ビーフピラフ やさいとふナゲット イタリアンサラダ やはたのこんさいスープ	こうしゅうワインビーフ ナゲット(えだまめ入) ウィンナー	にんじん パセリ ブロッコリー パプリカ にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン エリンギ にんにく カリフラワー きゅうり ごぼう だいこん	こめ あぶら ドレッシング	あぶら	「峡中地域」の料理です。「甲州ワインビーフ」はワインを作るときにできるぶどうの搾りかすを食べて育ちます。「やはたのこ」は甲斐市で生産されている里芋です。粘り気が強いのが特徴です。	616
21	金	チョコクルクルパン わかさぎののりしお なるさわなづけとやさいのあえもの よしだのうどんじる りんご	わかさぎ あおのり あおな なるさわな にんじん ふたにく みそ りんご	もやし にんじん キャベツ ねぎ	りんご えだまめ	こめ かたくりこ さとう うどん さとう	あぶら ごまあぶら ごま あぶら	給食週間最終日は「郡内地域」です。富士吉田市の郷土料理である「吉田のうどん」は有名ですね。河口湖でとれた「わかさぎ」は、カラッと揚げたのり塩味にしました。ほかに、鳴沢村の特産品である「鳴沢菜」も登場しますよ。	586
24	月	ひじきごはん まごわやさしい給食 あじのしおやき ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	ふたにく ちくわ あじ あぶらあげ みそ	ひじき にんじん ほうれんそう	えだまめ もやし えのき キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	「まごわやさしい」がどの食材をさしているか覚えていませんか？まめ・ごま・わかめ(海藻)・やさい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも でした。探しながら食べてみましょう。	579
25	火	しよくパン くろまめきなこクリーム しろみざかなのトマトソース グリーンサラダ たまごスープ	ホキ たまご チーズ	トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ だいこん たまねぎ しめじ	クリーム かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	卵の入った汁ものは、和・洋・中のどれでも変身できます。一緒に使う食材や調味料を工夫するだけで、料理の雰囲気が変わります。今日はコンソメなどで味付けした洋風の卵スープで、隠し味に粉チーズを入れました。	604
26	水	ちゅうかどん チョコレギサラダ いとかんてんスープ	ふたにく いか なたと のり とうふ	にんじん チンゲンサイ にんじん わかめ かんてん	はくさい たまねぎ しょうが にんにく レタス きゅうり だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	寒天は何からできているか知っていますか？天草やオゴロリという海藻から作られています。寒天には食物繊維が多く含まれるので、おなかの中をきれいにする働きがあります。	592
27	木	もりおかじゃやめん さけのあまざだれ わかめサラダ	ふたにく みそ さけ わかめ	にんじん にんじん パプリカ わかめ	きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ しょうが にんにく はくさい もやし コーン	うどん かたくりこ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ドレッシング	今月の味めぐりは岩手県です。盛岡冷麺、わんこそば、盛岡じゃじゃ麺、この3つを「盛岡三大麺」といいます。今日は「盛岡じゃじゃ麺」を給食風にアレンジしてみました。	665
28	金	ハヤシライス コーンとブロッコリーのソテー はちみつレモンゼリー&ナタデココ	ふたにく ウィンナー	にんじん トマト グリンピース ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく もやし コーン にんにく ナタデココ	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ あぶら		ハヤシライスは、日本のお医者さんが患者さんのために「栄養たっぷり食べやすいもの」と考えた料理だそうです。ハヤシライスの食品の色分けを見ると、赤・緑・黄の3色が全部そろっていて、栄養満点ですね。	669
31	月	むぎごはん わふうおろしハンバーグ やさしいため とうふのすましじる いよかん	ふたにく とりく みそ ふたにく とうふ	あさつき にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん もやし キャベツ えのきたけ いよかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	いよかんは漢字で「伊予柑」と書きます。いよかんの産地である愛媛県は、昔「伊予の国」と呼ばれていたことから、この名前が付いたそうです。さて、明日中学生は前期試験ですね。いよかんを食べれば「いい予感」がするかも！	601
									平均 619

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。

* 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。

1月17日～21日は学校給食週間です！

学校給食週間は、学校給食の歴史や役割について知り、関心を高めましょうという一週間です。

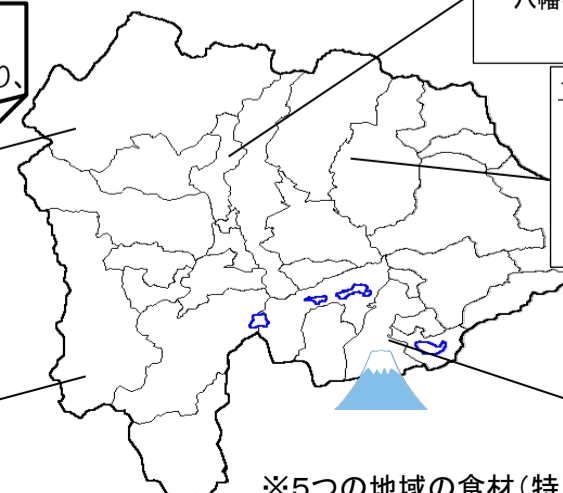
19日(水) 峡北地域
明野金時……北杜市明野町
浅尾だいこん…北杜市
豆乳……北杜市白州町

18日(火) 峡南地域
ゆば……身延町
大塚にんじん…市川三郷町
みみ……南部町

20日(木) 峡中地域
甲州ワインビーフ……山梨県全域
八幡芋……甲斐市

17日(月) 峡東地域
にじます……山梨市牧丘町
にんじん、ねぎ…山梨市牧丘町
だいこん……甲州市、山梨市
ワインきのこ…山梨市八幡地区

21日(金) 郡内地域
わかさぎ……山中湖
鳴沢菜……鳴沢村
吉田のうどん…富士吉田市



※5つの地域の食材(特産物)や郷土料理をとりいれます。

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。自分たちの住む山梨県の「食」について知り、考える1週間になればいいと思います。

