



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】		食 べ 物 ひ と く ち メ モ	熱量 (Kcal) 基準 650
		おもにからだをつくる		おもにからだの ちよしをとのえる			おもにエネルギー のもとになる			
1 火	ミルクパン マッシュチキン はなやさいのソー ミネストローネ むぎごはん	○	とりにく	パセリ			パン	マッシュポテト パン マヨネーズ	マッシュチキンの「マッシュ」とは、「マッシュポテト」のことで、ゆでてつぶしたじゃがいもです。鶏肉の周りにまぶして焼く、アメリカの料理です。	619
2 水	ふたキムチのため はるさめのあえもの ちゅうかコンスープ	○	ふたにく とうふ	にら	しょうが たまねぎ はくさい キムチ		さとう	あぶら	キムチは乳酸菌が豊富な発酵食品です。乳酸菌は人間の腸内におく菌で、たくさんいると腸の調子がよく、免疫力も高めてくれます。	570
3 木	ごもくごはん イワシフライ ポテトサラダ はくさいのみそしる きなこポーロふくめ	○	とりにく あぶらあげ イワシフライ	にんじん いんげん	しいたけ		こめ さとう	あぶら	今日は節分です。節分には枝の小枝にいわしの頭を刺したものを玄関に飾る風習があります。それは、いわしのおいしさを鬼が嫌うからです。いわしを食べ、おにを退治しましょう！	683
4 金	スパゲティソース カラフルサラダ ポトフ	○	とりにく	トマト ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ		スパゲティ	あぶら	ブロッコリーやにんじんなどの色の濃い野菜の事を、緑黄色野菜と言います。緑黄色野菜は、鼻やのどの粘膜を保護して、風邪のウィルスなどの侵入を防いでくれるので、積極的に食べましょう。	599
7 月	むぎごはん さけフライ いっしょくようソース はくさいのにびたし なめこじる	○	さけ				こめ さとう	あぶら	漬物や鍋などでよく食べる白菜は、冬が旬です。寒くなると、葉の白い部分が厚くなり、おいしくなるだけでなく栄養価もアップします。旬の白菜を今日は煮びたしにしました。	581
8 火	ソフトフランスパン チリコンカン だいこんサラダ やさいスープ きよみオレンジ	○	ふたにく たいず しょうが ツナ	トマト	にんにく しょうが たまねぎ		パン	あぶら	人間の一生で大切なことのひとつに、「年をとっても自分の歯で食事をとれる事」があります。学校給食では毎月「カミカミ給食」を取り入れて、よく噛む事で歯の健康を考えていきます。	518
9 水	むぎごはん おかかふりかけ ちくさやき きりほしだいこんのいために さつまいものごまみそしる	○	おかかふりかけ とりにく たまご	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ		こめ むぎ	あぶら	干草焼きは、細かく刻んだ野菜を卵に溶いて焼く料理です。料理には「五色」や「百草」「干草」など数字が使われることがよくありますが、どれも色々な材料が使われていることを示します。	575
10 木	カレーうどん チーズいもち じゃこめサラダ あおりんごゼリー	○	ふたにく あぶらあげ	かんでん	ごまつな	たまねぎ ねぎ	うどん	あぶら	今年度初めての「カレーうどん」です。温かい麺やカレーなどのスパイスは体を温めてくれます。また、「チーズいもち」も給食初登場ですので、どちらも楽しみに！	666
14 月	チキンライス イカリングフライ ジャーマンポテト せんぎりやさいスープ チョコレート	○	とりにく	にんじん グリンピース	たまねぎ		こめ	あぶら	野菜は切り方で食感や味が変わることをご存知ですか？ 大根はせん切りにするとうま味を感じやすくなります。料理も野菜の切り方を色々変えてみると良いですね。今日のスープは千切り野菜スープです。	700
15 火	むぎごはん さけのネギソース ほうれんそうのおかかあえ だいこんのみそしる ソースやきそば やさいのナムル	○	さけ		ねぎ しょうが にんにく		さとう	あぶら	ねぎのツンとした独特の香りや辛みは、苦手な人も多いと思います。その成分には体を温める働きがあるため、風邪予防に効果的です。	575
16 水	ふたにく はくさいとにくだんごのスー ドーナツ	○	ふたにく	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ		さとう	あぶら	小学生のみなさんへ食べてほしい野菜の量は、1日に300gです。今日は半分以上の野菜がとれるベジタブルデーです！	567
17 木	むぎごはん さばのみそ じゃがいものそぼろあん あおなのすましじる	○	さば みそ	しょうが ねぎ			こめ むぎ	あぶら	「だし」のきいた汁物をのむと、ほっとしたという経験はありませんか？「だし」には体と心の疲労を回復させてくれる効果があります。今日のすまし汁は鰹でだしをとっています。	667
18 金	ココアあげパン おんやさいサラダ いっしょくようドレッシング ワナタンスープ プレーンヨーグルト	○	ウィンナー	ブロッコリー パプリカ	カリフラワー コーン		パン さとう	あぶら	去年人気だった「ココア揚げパン」の登場です。ココアはチョコレートと同じカカオ豆から作られます。カカオに砂糖を加えたものがチョコレート、カカオから油分を除いたものがココアです。	615
21 月	カレーライス キャベツとウィンナーのソー ソーダゼリー&バナナブル	○	ふたにく	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	給食で作るカレーやシチューは、大きな釜でたくさん肉や野菜を煮込むので、おいしさがギュッと詰まっておいしく仕上がります。	685
22 火	むぎごはん たいとやさいのあまずだれ ほうれんそうのひじきあえ いもたきじり みかんゼリー	○	たい	全国味めぐり 給食(愛媛)	ブロッコリー パプリカ	しょうが れんこん たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	今月の全国味めぐり給食は愛媛県です。愛媛県は冬の寒さが盛んで、生産量は日本一です。また、冬を代表するみかんの産地でもあり、今日はみかんゼリーが出ています。詳しくは給食郵便で紹介しませう！	681
24 木	わかめごはん ししゃものいそべあげ ヤーコンのきんぴら みぞれじる こどもパン	○	まごわやさい給食&地産地消	わかめ			こめ むぎ	あぶら	今日の「ヤーコン」と「にんじん」は山梨市産です。みなさんはヤーコンを食べたことがありますか？ ヤーコンはいつもの仲間で、シャキシャキした食感が特徴です。	629
25 金	とりにくのビザやき グリーンサラダ にんきんスープ いよかん	○	とりにく	チーズ かんてん	たまねぎ コーン		さとう	あぶら	いよかんは1~3月が旬で、今が一番おいしい季節です。みかんやオレンジが偶然合わせてきた果物で、昔の伊予の国(現在の愛媛県)にちなんで「いよかん」と名付けられました。	585
28 月	ガバオライス フォーのスー フルーツのヨーグルトあえ	○	ふたにく	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく		こめ むぎ	あぶら	ガバオライスはタイ料理で、パジルで炒めたごはんという意味です。ナンプレーという魚から作られる醤油のような調味料を使うのが特徴です。	695

大豆レンジャー

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 平均 623



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！

