



献立予定表



令和3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 830
			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				
1	水	麦ごはん ほっけの塩焼き いなか煮 ほうれん草となめこのみそ汁	○	ほっけ とりにく さつまあげ とうふ みそ	こんぶ ほうれんそう	にんじん いんげん しょうが だいこん こんにやく なめこ	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	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倍にもなります。	720		
2	木	たんたんうどん 春巻き 海藻サラダ みかん	○	ぶたにく みそ はるまき	にら かいそうミックス にんじん	にんにくしょうが たまねぎ もやし はくさい ねぎ きゅうり キャベツ みかん	うどん あぶら ごま ごまあぶら あぶら ドレッシング	タンタンめんはひき肉の入った具材のラーメンですが、今日ほうとうを使いました。寒いときにあたかひものを食べると、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ります。	753			
3	金	カレーライス キャベツとベーコンのソテー イチゴゼリー&ヨーグルト	○	ぶたにく ベーコン	スキムミルク チーズ ピーマン なまクリーム ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ あぶら ゼリー	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あるそうです。	902			
6	月	野菜ごはん 地産地消給食 大豆とさつまいもの揚げ煮 糸かまぼこと野菜の和え物 大根のみそ汁	○	とりにく あぶらあげ だいず かまぼこ みそ	にんじん にぼし ほうれんそう わかめ	ごぼう しいたけ さつまいも かたくりこ さとう さとう だいこん しめじ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	今日の地産地産物は牧丘地区で作られただいこんです。「有機栽培」で体にも環境にも良い栽培方法で作られました。今日はみそ汁に入っています。	755			
7	火	きなこ揚げパン ナポリタン風ベンネソテー 肉だんごスープ りんご	○	きなこ ウインナー にくだんご	ピーマン トマト こまつな にんじん	たまねぎ コーン にんにく だいこん キャベツ りんご	パン さとう ベンネ さとう	あぶら 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が手軽にとれるので、毎日食べるといいですね。おやつに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！	757		
8	水	親子丼 白菜のおかか和え 豆乳汁	○	とりにく たまご こうやどうふ かつおぶし とうにゅう みそ あぶらあげ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しいたけ はくさい もやし ごぼう こんにやく	こめ むぎ さとう さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	白菜は冬が旬の野菜です。鍋や漬物に欠かせない野菜ですね。寒くなると葉が甘く、柔らかくなるので生でサラダにしてもおいしいですよ。	829		
9	木	子どもパン ますのホワイトソース 大根サラダ 一食用ドレッシング ミネストローネ みかんゼリー	○	ます ツナ ベーコン だいず	バター ぎゅうにゅう チーズ にんじん いんげん トマト	たまねぎ エリンギ だいこん きゅうり コーン にんにく セロリ たまねぎ	パン ホワイトルウ ドレッシング あぶら ゼリー	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ましょう。	833			
10	金	麦ごはん すきやき風煮 ブロッコリーの磯香和え じゃがいものみそかきたま汁	○	ぶたにく とうふ たまご みそ	にんじん のり ほうれんそう	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ しらたき かりフラワー しめじ	こめ むぎ さとう さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	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。それぞれ入っている栄養がちがうので、色々な野菜を組み合わせる食べるといいですよ！	720		
13	月	金平ごはん かみかみ給食 とり肉の塩こうじ焼き 甘酢和え 白菜のみそ汁 紫いもチップ	○	ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん	ごぼう えだまめ しいたけ だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ はくさい ねぎ	こめ さとう あぶら	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、記憶力がよくなるなど、全身に良いいきょうがあります。	800			
14	火	長崎ちゃんぽん 揚げぎょうざ 全国味めぐり ひじきサラダ 給食(長崎) カステラ	○	ぶたにく えび さつまあげ かまぼこ ぎょうざ	にんじん いんげん ひじき ブロッコリー	もやし コーン キャベツ きくらげ えだまめ きゅうり コーン	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ドレッシング カステラ	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が日本の長崎に伝わったそうです。	859			
15	水	麦ごはん 白身魚のネギソース 肉じゃが 磯香汁	○	ホキ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん いんげん にんじん のり	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ こんにやく だいこん えのきたけ はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	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ようにしましょう。	786		
16	木	ミルクパン ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ ブラウンシチュー	○	たまご ベーコン ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム ほうれんそう にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも あぶら シチュールウ	シチューにはお肉や野菜・じゃがいもが入っているので、一皿で赤・緑・黄色のなかまの食品がそろいます。おうちでは、たっぷり作って朝ご飯にもいいですね。	853			
17	金	菜めし かぼちゃコロッケ もやしのごま和え おでん汁	○	さつまあげ ちくわ うずらのたまご こむぎ	だいこんば ひろしまな きょうな かぼちゃ ほうれんそう	にんにく ねぎ たけのこ もやし たまねぎ はくさい みかん	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごま ごま	寒い冬は、おでんのおいしい季節です。給食のおでんは、具材を少し小さめに切って大きな鍋で煮ていきます。うずら卵も入り味がしみておいしいですよ。	794		
20	月	麦ごはん まごわやさしい給食 さばのしょうが煮 ごぼうの和え物 さつまいものみそ汁	○	さば ツナ あぶらあげ みそ	くきわかめ にんじん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ さつまいも	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。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すが、外国ではあまり食べることはないそうです。	899			
21	火	黒糖パン いかのから揚げかわりソース 野菜のごま炒め 中華スープ 菊花みかん	○	いか ハム なると	にんじん いんげん チンゲンサイ にんじん	にんにく ねぎ たけのこ もやし たまねぎ はくさい みかん	パン さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	冬は空気が乾燥して肌がカサカサになりがちです。そんなときに「ごま」は肌が乾燥するのを防いでくれるのでとてもよいです。ごまは粒のままより、すって食べた方が栄養を体に取り入れやすくなります。	749			
22	水	麦ごはん 冬至給食 ぶりのゆず風味焼き 白菜の煮びたし かぼちゃいり豚汁 のりふりかけ	○	ぶり あぶらあげ ぶたにく みそ	こまつな かぼちゃ にんじん のり	ゆず しょうが はくさい もやし ごぼう だいこん しめじ ねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう かたくりこ	今日は冬至です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入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。	795			
23	木	カレーピラフ クリスマス給食 ミートローフ お星さまのコンソメスープ クリスマスケーキ	○	ウインナー ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん ピーマン にんじん グリンピース ブロッコリー	にんにく たまねぎ コーン しょうが にんにく たまねぎ はくさい だいこん	こめ さとう かたくりこ こめこマカロニ ケーキ(いちご)	あぶら あぶら 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、かたまりという意味があります。	910		
24	金	ココアそぼろパン クリスマスチキン レタスサラダ 一食用ドレッシング コーンチャウダー	○	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ほうれんそう	にんにく レタス きゅうり カリフラワー たまねぎ コーン	パン パン コーンフレーク こむぎこ あぶら ドレッシング あぶら ホワイトルウ	クリスマスチキンは、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。	990			

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 817



冬至は、1年のうちで1番昼(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、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。

元気!

かぼちゃ 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た。

「ん」のつく食べ物 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。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

あずき 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、かぼちゃとあずきと一緒に煮る風習があります。

こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

