

# 1月献立予定表

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		
7	金	いろどりごはん さわらのみそマヨ焼き 金平ごぼう お雑煮風	さわら みそ さつまあげ とりにく かまぼこ		あおな だいこんば になじん かぼちゃ ほろれんそう 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 さとう しらたま	ごま マヨネーズ ごまあぶら	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世するように、ごぼうは長く根付くので安定するように、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。	869
11	火	しょうゆラーメン 煮卵 野菜の中華和え ひとくちりんごゼリー ミニこどもパン	ぶたにく なんと たまご	わかめ		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 ゼリー パン	ごまあぶら ごま	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。	779
12	水	麦ごはん 鶏のから揚げ いかと大根の煮物 茎わかめのみそ汁	とりにく いか さつまあげ とうふ みそ	かみかみ給食 くきわかめ		しょうが にんにく にんじん いんげん 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菌を予防したりするだけでなく、脳の働きもよくなってきますよ。	836
13	木	五目チャーハン にらまんじゅう ビーフンの和え物 チンゲンサイの中華スープ	やきぶた ぶたにく にらまんじゅう ハム なんと		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 ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にはは独特なおいがするから苦手…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、にんにくのにおい成分もにらと同じなんです。	768
14	金	ナン キーマカレー ポテトサラダ みかんパバロア	ぶたにく とりにく		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 じゃがいも みかんゼリー	あぶら カレールウ マヨネーズ	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。	895
★学校給食週間★(1/17~1/21)										
17	月	峡東 麦ごはん にじまの唐揚げ 地場野菜の田舎煮 ワインきのこの澄まし汁	にじま とりにく 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 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」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。	801
18	火	峡南 きなこあげパン キャベツと湯葉のおかか和え みみ プレーンヨーグルト	きなこ ゆば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ		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！	766
19	水	峡北 明野金時のおこわ 一食用ごま油 鶏肉の照り焼き 北杜の大根サラダ 豆乳汁	とりにく ツナ とうにゅう あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが あさおだいこん きゅうり コーン しめじ こんにやく はくさい	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。	767
20	木	峡中 ビーフピラフ 野菜豆腐ナゲット イタリアンサラダ 八幡芋の根菜スープ	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 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」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。	803
21	金	郡内 チョコクルクルパン わかさぎのり塩 鳴沢菜漬けと野菜の和え物 吉田のうどん汁 りんご	わかさぎ ぶたにく みそ りんご	あおのり	あおな なるさわな にんじん にんじん キャベツ ねぎ りんご	もやし キャベツ ねぎ	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、カラッと揚げて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。	717
24	月	まごわやさしい給食 ひじきごはん あじの塩焼き ほうれんそうのごま和え じゃがいものみそ汁	ぶたにく 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？まご・ごま・わかめ(海藻)・やさしい・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。	743
25	火	食パン 黒豆きなこクリーム 白身魚のトマトソース グリーンサラダ 卵スープ	ホキ たまご	トマト 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	かたくりこ さとう かたくりこ	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。	790	
26	水	中華丼 チョレギサラダ 糸寒天スープ	ぶたにく いか なんと とうふ	のり わかめ かんてん	にんじん チンゲンサイ にんじん だいこん たまねぎ	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	さとう かたくりこ ごま ドレッシング	あぶら	寒天は何からできているか知っていますか？天草やオゴノ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。	778
27	木	盛岡じゃじゃ麺 鮭の甘酢だれ わかめサラダ	ぶたにく みそ さけ		にんじん ピーマン 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。	825
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	ぶたにく ウィンナー		にんじん トマト グリンピース ブロッコリー ナタデココ	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	こめ むぎ あぶら	あぶら あぶら	ハヤシライスは、日本の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」を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てみると、赤・緑・黄の3色が全部そろっていて、栄養満点ですね。	890
31	月	麦ごはん 和風おろしハンバーグ 野菜炒め 豆腐の澄まし汁 いよかん	ぶたにく とりにく みそ ぶたにく とうふ		あさつき にんじん こまつな いよかん	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	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！	767

\* 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……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……山田湖  
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。

平均 800

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。



山梨県  
観光キャラクター  
武田ひ丸