



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・豆制品	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 火	ミルクパン マッシュチキン 花野菜のソテー ミネストローネ	とりにく		パセリ にんじん プロッコリー トマト いんげん		パン マッシュポテト パン さとう	マヨネーズ あぶら	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。	836	
2 水	麦ごはん ぶたキムチ炒め はるさめの和え物 中華コンスープ	ぶたにく とうふ たまご		にら にんじん あさつき	しょうが たまねぎ ほうさい キムチ きゅうり もやし だいこん コーン	こめ むぎ さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	キムチは乳酸菌が豊富な発酵食品です。乳酸菌は人間のおなかにはいる菌で、たくさんいるとおなかの調子がよく、免疫力も高めてくれます。	743	
3 木	五目ごはん イワシフライ ポテトサラダ はくさいのみそ汁 きなこボーロ福豆	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	あぶら マヨネーズ	今日は節分です。節分には柵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、いわしのにおい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！	854	
4 金	スパゲティミートソース カラフルサラダ ポトフ 味付けコッペパン	とりにく		トマト ビーマン プロッコリー パブリカ にんじん いんげん	にんにく セロリ たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ	スパゲティ さとう	あぶら あぶら ドレッシング	プロッコリーやにんじんなどの色の濃い野菜の事は、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、風邪のウイ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。	848	
7 月	むぎごはん さけフライ 一食用ソース はくさいのにびたし なめこ餅	さけ あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし なめこ	こめ むぎ こむぎこ パン	あぶら ソース	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、おいしいだけでなく栄養価もアップします。旬の白菜を今日は煮ひたしにしました。	770	
8 火	ソフトフランスパン チリコンカン だいにんサラダ やさいスープ きよみオレンジ	ぶたにく たいざい ミックス ツナ ウィンナー		トマト にんじん プロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん コーン きゅうり たまねぎ ほうさい オレンジ	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	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。	682	
9 水	おかかふりかけ ちくさ焼き きりぼしだいにんの炒め煮 さつまいものごまみそ汁	おかかふりかけ とりにく たまご あぶらあげ さつまいも みそ		ほうれんそう にんじん にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいにん こんにやく はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら あぶら ごま あぶら	千草焼きは、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」「千草」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。	742	
10 木	カレーうどん チーズいももち じゃこまめサラダ 青りんごゼリー	ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご だいざい	かんてん チーズ ちりめんほし わかめ	こまつな たまねぎ ねぎ コーン もやし きゅうり	たまねぎ ねぎ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら あぶら ドレッシング ごま	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、「チーズいももち」も給食初登場ですので、どちらも楽しみに！	772	
14 月	チキンライス イカリ揚げフライ ジャーマンポテト 千切り野菜スープ チョコレート	とりにく イカリ揚げフライ ウィンナー かまぼこ		にんじん グリンピース パセリ	たまねぎ たまねぎ だいこん セロリ えのきたけ キャベツ	パン こめ あぶら	あぶら あぶら	野菜は切り方で食感や味が変わることを知っていますか？大根はせん切りすると甘み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。	887	
15 火	麦ごはん さげのネギソース ほうれんそうのおかか和え だいにんのみそ汁 ソース焼きそば	さけ かつおぶし あぶらあげ みそ ぶたにく		ほうれんそう にんじん にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし だいこん	あぶら ごまあぶら さとう ドレッシング	あぶら 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ので、風邪予防に効果的です。	759	
16 水	野菜のナムル はくさいとくにだんごのスープ ドーナツ	ぶたにく にくだんご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ しめじ ほうさい	あぶら さとう ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら ごま	小中学生のみなさんに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！	656	
17 木	麦ごはん さばのみそ煮 じゃがいものそぼろあん 青菜のすまし汁	さば みそ ぶたにく とうふ		しょうが ねぎ にんじん こんにやく えだまめ		こめ むぎ さとう	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。今日のすまし汁は麩でだしをとっています。	879	
18 金	ココア揚げパン 温野菜サラダ 一食用ドレッシング ワタンスープ プレーンヨーグルト	ウィンナー ぶたにく なた		プロッコリー パブリカ あさつき	カリフラワー コーン たまねぎ ほうさい	パン さとう あぶら	あぶら ドレッシング	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、カカオから油を除いたものがココアです。	728	
21 月	カレーライス キャベツとウィンナーのソテー ソーダゼリー&パイナップル	ぶたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ にんじん トマト ビーマン	たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ パイナップル		こめ むぎ じゃがいも あぶら	あぶら 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。	908	
22 火	麦ごはん たいと野菜のあまずだれ ほうれんそうのひじき和え いもたき汁 みかんゼリー	たい とりにく あつあげ		プロッコリー パブリカ ほうれんそう にんじん	しょうが れんこん たまねぎ もやし こんにやく しいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら あぶら	今日の全国味めぐり給食は愛媛県です。愛媛県は鯛の養殖が盛んで、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しょう！	878	
24 木	わかめごはん ししゃものいそべ揚げ ヤーコンのきんぴら みぞれ汁 こどもパン	まごわやさしい給食&地産地消 だいざい さつまいも あぶらあげ	わかめ ししゃも あおりの	にんじん いんげん にんじん こまつな	こんにやく えのきたけ だいこん	こめ むぎ かたくりこ てんぷらこ ヤーコン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	今日の「ヤーコン」と「にんじん」は山梨産です。みなさんはヤーコンを食べたことがありますか？ヤーコンはいも仲間です。シャキシャキした食感が特徴です。	816	
25 金	とりにくのピザ焼き グリーンサラダ 根菜スープ いよかん	とりにく	チーズ かんてん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ ごぼう だいこん たまねぎ いよかん		さとう	ドレッシング	いよかんは1~3月が旬で、今が一番おいしい季節です。みかんとオレンジが偶然合わさってできた果物で、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。	784	
28 月	ガバオライス フォーのスープ フルーツのヨーグルト和え	ぶたにく とりにく	にんじん ビーマン パブリカ こまつな	たまねぎ にんにく しょうが にんにく えのきたけ ほうさい ねぎ		こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	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。	919	



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

803



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！

