



献立予定表



令和2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			
2	月	むぎごはん いわしのかばやき さといもだいこんのそぼろに ほうれんそうのみそしる	○	いわし とりく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう	だいこん えだまめ こんにやく えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま あぶら	日本で一番古くから栽培されてきたいもです。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さといも」とよばれるようになりました。	683
4	水	チキンライス ブロッコリーとハムのサラダ コーンスープ ヨーグルト	○	とりにく ハム	にんじん グリンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり たまねぎ コーン	こめ あぶら ドレッシング あぶら ルウ		人気メニューのチキンライス。給食では釜にケチャップを一 緒に炊き込んで、さらに煮た具を混ぜ込んで作ります。ごは んの種類によって水の量や炊き方をいろいろ変えています す。	607
5	木	ほうれんそうロールパン ますのチーズやき だいこんサラダ ドレッシング ポトフ みかんゼリー	○	ます チーズ ツナ ウインナー	ほうれんそう パセリ にんにく しょうが いんげん にんじん だいこん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ゼリー	ドレッシング	大根は秋から冬が旬です。旬の大根はみずみずしく、寒さ で甘みがぐんと増すので、サラダや大根おろしに向いていま す。今日は生の大根を使ったサラダです。シャキシャキした 食感のおいしさを味わいましょう。	595
6	金	きんぴらごはん <small>カミカミ給食</small> とりにくのみそやき カミカミあえ とうふのすましじる	○	ぶたにく とりにく みそ いか とうふ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ にんにく しょうが きゅうり もやし きりぼしだいこん こまつな えのきたけ	こめ さとう さとう さとう	あぶら	11月8日は「いい菌の日」です。今日はカミカミ給食です。 かみごたえのある食材をたくさん取り入れています。みなさ んは一口何回くらいかんでいますか？あまりかんでいない 人は特によくかむことを意識して食べましょう！	567	
9	月	ぶたすきやきどん れんこんサラダ だいこんのみそしる	○	ぶたにく とうふ ひじき あぶらあげ みそ わかめ	にんじん れんこん きゅうり コーン だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら ドレッシング	れんこんは泥の中で育ちます。れんこんには穴が開いてい ますね。この穴にはちゃんと役割があります。さてその役割 とは何でしょう？→れんこんが呼吸する空気を通す役割で す。泥の中には空気が少ないのです。	608	
10	火	こどもパン とりにくのだいずのあげに ほうれんそうのおかかあえ ほうとうじる	○	とりにく だいず かつおぶし みそ あぶらあげ ぶたにく あじ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	パン かたくりこ さとう さとう ほうとうめん	あぶら ごまあぶら	ほうとうは昔はこの家でも種から作っていたそうです。お 米が貴重だったので、小麦粉から作るほうとうはよく食べら れてきました。たくさんの具材も入るので、栄養バランスよく 食べられます。	702
11	水	ふきよせごはん あじのしおこうじやき はくさいのあさづけ こうやどうふのすましじる りんごゼリー	○	とりにく あじ こんぶ こうやどうふ	にんじん ほうれんそう	しいたけ えだまめ はくさい きゅうり えのきたけ	こめ さとう さつまいも あぶら	ごまあぶら ごま	ふきよせごはんの「ふきよせ」とは、具材の色合いから、と りの木の葉が風でひと所にふきよせられる様子をイメージ しています。秋らしいご飯ですね。	535
12	木	みそラーメン いかのからあげ チヨレギサラダ みかん	○	みそ ぶたにく いか わかめ のり	にんじん サニーレタス	ちゅうかめん しょうが きゅうり みかん	あぶら あぶら ごま ドレッシング		チヨレギサラダとは、韓国風サラダのことです。焼肉屋さん などでもよく出されていますね。でもおどろくことに、これは 日本で作られたもので、韓国で食べられているわけでない そうです。	582
13	金	むぎごはん <small>まごわやさしい給食</small> さけのみそやき だいずとひじきのもの さつまいもいりごまとんじる	○	さけ みそ だいず あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん にんじん いんげん	しいたけ こんにやく たまねぎ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも ごま ごまあぶら	マヨネーズ あぶら	秋を代表する魚と言えば「鮭」です。これにもみじをイメージ したオレンジ色のソースをかけて焼きます。この赤い色はに んじんのすり下ろしを使っています。	642
16	月	むぎごはん わふうハンバーグおろしソース いかとじゃがいものものに あおなのみそしる	○	ぶたにく とりにく いか さつまいも みそ とうふ	あさつき にんじん いんげん こまつな えのきたけ ねぎ	たまねぎ えだまめ しょうが だいこん こんにやく さとう じゃがいも	こめ むぎ かたくりこ さとう かたくりこ さとう じゃがいも		ごはんはパンやめんにくらべて、消化吸収もゆっくりなので 腹持ちがいいです。またごはんは脂肪が少なく、塩分も入っ ていないので健康的な主食です。和食にも洋食にも中華に も合うところもすごいですね。	596
17	火	しよくパン くろまめきなこクリーム てつくりオムレツ ブロッコリーのサウザンサラダ はくさいのクリームシチュー	○	ツナ たまご ベーコン	チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー きゅうり コーン たまねぎ だいこん はくさい しめじ	パン クリーム さとう じゃがいも ドレッシング バター ホワイトルウ		シチューがおいしい季節になりましたね。クリームシチュー は実は日本で生まれた料理です。昔の学校給食で、最初は 牛乳でなく脱脂粉乳を入れた「白シチュー」が始まりなのだそ うです。	710
18	水	チキンみそかつどん <small>全国味めぐり給食・愛知県</small> ほうれんそうのごまあえ きしめんじる メロンゼリー	○	みそ かまぼこ わかめ	ほうれんそう にんじん	ぼんこ こむぎこ もやし だいこん ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう さとう きしめん ゼリー	あぶら ごま	今日の味めぐりは愛知県です。愛知県の味つけの特徴なの が「みそ」です。様々なものにみそをつけて食べるそうです。 カツにみそをかけた「味噌カツ」は特に有名です。	671
19	木	そぼろパン しろみさかなのパンこやき カラフルソテー ミネストローネ りんご	○	ホキ ベーコン だいず	パセリ にんじん こまつな トマト いんげん	コーン もやし にんにく にんにく セロリ たまねぎ りんご	パン パンこ マヨネーズ あぶら あぶら		りんごを切ると、黄色みの濃い部分、「みつ」が入っているも のがありますね。この「みつ」とは何でしょう？たつぷり日を 浴びたリンゴの葉から栄養がリンゴに送られます。その栄養 がたくさん集まったものです。	616
20	金	ビビンバ もずくスープ ブルーベリー&アンニンどうふ	○	ぶたにく たまご とうふ なた	にんじん ほうれんそう あおな	もやし たまねぎ えのきたけ ブルーベリー	こめ むぎ さとう あぶら ごま		ビビンバは韓国料理というのはおぼえましたが？韓国で も日本と同じように主食はお米です。ごはんを中心に、肉料 理や野菜を使った料理などが加わり、栄養バランスのとれ た献立が特徴です。ビビンバも肉や野菜がバランスよく食べ られますね。	597
24	火	しんまいごはん さばのネギソース <small>和食の日</small> こんさいののもの なめこじる	○	さば とりにく みそ とうふ	にんじん いんげん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく れんこん こんにやく ごぼう なめこ	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら	11月24日は「いいにほんしょく」という語呂合わせから、「和 食の日」とされました。毎年この日に合わせて今年とれたお いしい「新米」を出しています。ごはんを中心とした和食のお いしさを味わいましょう。	720
25	水	カレーライス キャベツとウインナのソテー みかんパパロア	○	ぶたにく チーズ スキムミルク ウインナー	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく エリンギ キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら パパロアのもと ちゅうかめん	あぶら ルウ	みなさんはおうちで料理を作るお手伝いをしていますか？カ レーはかんたんに行えることができる料理の一つでもあります す。ぜひおうちでも作ってみましょう。家庭によってかくし味 があるかもしれません。おうちの人の聞いてみましょう！	665
26	木	ちゃんぽんめん あげしゅうまい くわわかめのあえもの スイートポテト	○	ぶたにく えび いか さつまいも しゅうまい くわわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり	ごまあぶら あぶら さとう スイートポテト		「ちゃんぽん」とは、「様々なものを混ぜる」という意味があり ます。たくさん具材をスープに煮込んで作ります。	639
27	金	きなこあげパン ビーフンのあえもの はくさいとくだんごのスープ マスカット&アロエヨーグルト	○	きなこ ハム にくくだんご ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし だいこん しめじ はくさい アロエ	パン さとう ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	「ビーフン」「はるさめ」「そうめん」は似ている麺ですが、それ ぞれの原料がちがいます。ビーフン…米の粉、はるさめ… 緑豆またはじゃがいもやさつまいものデンプン、そうめん …小麦粉 です。	562
30	月	むぎごはん とりにくのカレーやき ごもくきんぴら キャベツのみそしる きつかみかん	○	とりにく だいず さつまいも あぶらあげ みそ わかめ	にんじん いんげん	しょうが にんにく ごぼう こんにやく キャベツ えのきたけ みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	みかんのおいしい季節になってきました。菊花みかんはみ かんの半分を切って、菊の花に見立てています。	607
									☆ 材料の都合により、献立が変更する場合があります。 ☆	平均 627

季節の行事「収穫祭」



収穫祭とは、農作物の収穫の祭りです。自然の恵みや収穫
できることへの感謝の気持ちが込められています。秋は実り
の秋、いろいろな農作物が収穫されることから、全国各地で
さまざまな収穫祭が行われています。

なかでも、「米」は私たちの主食となる大事な食べ物です。
稲の刈り入れをする秋には、米の収穫を祝う祭り「新嘗祭」、
「十日夜」、「亥の子」などの祭りが、各地で行われています。



新嘗祭

宮中や神社で行われる。
その年に収穫した新穀を
神にお供えし、収穫の恵
みに感謝する。宮中では、
天皇がお供えし、自身も
食する。

十日夜・亥の子

十日夜は、おもに東日本で、亥の子は、おもに西日本で行われる。稲の収穫
を祝い、田の神に感謝し翌年の豊作を願う。内容は地域によってさまざま。
田の神に新穀で作ったもちなどをお供えしたり、わら束や石（亥の子の行事に
みられる）で、地面を叩いて地域を回ったりするなどがある。地面を叩くこと
で、モグラなどの害獣を駆除するとか、その土地の邪気を追い払い、翌年の豊
作を願うなどの意味合いがあるといわれる。