



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			食べ物 ひとくち メモ			
1	月	セルフフィッシュサンド タルタルソース イタリアンサラダ ミネストローネ	さけ					パン こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース ドレッシング	パンにフィッシュフライとタルタルソースをサンドして 楽しく食べてください♪そしてよくかんであたたかい スープを飲んで、体を温めましょう。体を温めると免 疫力がアップします！	624	
2	火	やさいごはん せつぶん給食 だいたつとさつまいものあげに ほうれんそうともやしのあえもの いわしのつみれじる きなこボーロふくめ	とりにく あぶらあげ だいたつ いわしつみれ かまぼこ みそ	くきわかめ にぼし	にんじん ほうれんそう あさつき	しいたけ もやし コーン だいこん しめじ ほうさい しょうが	こめ さとう さつまいも さとう かたくりこ さとう きなこボーロ	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	節分は、立春の前の日のことで、冬と春の季節の 変わり目のことを言います。今年の立春は2月3日な ので、節分はその前日の2月2日です。30年ほど前 に節分が2月4日になったことがあるようですが、2月 2日になるのは124年ぶりなのだそうです！！	675		
3	水	むぎごはん まつかぜやき ごもくきんぴら かきたまじる	とりにく ぶたにく みそ だいたつ さつまいあげ たまご とうふ	わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう はくさい	たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう こんにやく はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう かたくりこ	ごま あぶら	松風焼きは表面にごまやケシの実などをたっぷりつ けますが、給食ではごまをかけます。うらがわには 何もつけないので、「裏のない人になりますように」 との願いがこめられているそうです。	634		
4	木	そぼろパン グリルチキンのレモンソース ツナサラダ ラビオリスープ いよかん	とりにく ツナ		パセリ にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しめじ いよかん	パン さとう かたくりこ ドレッシング ラビオリ		スパゲッティ・マカロニなどのことをまとめて「パスタ」 と言います。ラビオリもパスタの一つで、中に具が 入ったものです。パスタには貝の形、リボン形、車輪 型など、たくさん種類があり、全部で500種類ほど あると言われています。	643		
5	金	カレーライス コーンとこまつなのソテー いちごいりゼリー&ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	チーズ スキムミルク	にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン もやし いちご	こめ むぎ じゃがいも いちごゼリー	カレーウ あぶら あぶら	カレーライスは日本の国民食とも言えるほど、好き な人が多い料理ですね。デザートにはいちごの果肉 が入ったヨーグルト和えて、季節感を味わいましょ う。	662		
8	月	にくだん はくさいのしおこんぶあえ みぞれじる	ぶたにく なると とうふ	こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ しらたき はくさい きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら		旬の冬野菜は体を温めてくれるものが多くありま す。また、他の時期にくらべて栄養も多く、ほうれん 草は夏にとれたものより、旬の冬にとれたものはビ タミンCが3倍も多くなります。	547		
9	火	たんたんめん はるまき やさいのナムル ぼんかん	ぶたにく みそ はるまき		にら 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 だいこん キャベツ ぼんかん	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら		ぼんかんはみかんによく似ていますが、皮のこぼ この感じが少し違います。またぼんかんの方が少し 水分が少なく、食べたときの弾力にも差がありま す。みかんとのがいがいを見つけながら食べてみま しょう。	652		
10	水	むぎごはん ぶりのてりやき にくじゃが なめこじる	ぶり ぶたにく とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ ねぎ なめこ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう じゃがいも あぶら		今日は「ぶり」という魚です。コロナの影響で外食が 減り、魚が売れなくなってしまったそうです。みなさ んがこの魚を食べることで、生産者の方を応援する ことができます！しっかり食べましょう！	634		
12	金	チョコチップリングパン バレンタインデー給食 ハートのハンバーググラタン レタスサラダ あいじょういっばいやさいスープ バレンタインデザート	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	グリーンピース にんじん	コーン たまねぎ レタス きゅうり カリフラワー だいこん はくさい	パン チョコレート ホワイトルウ ドレッシング こめこのマカロニ いちごゼリー ムース		給食センターから今日は特に愛をこめて♡みなさん に給食をお届けします。スープの中にもハートのマ カロニが入っています。♡型のにんじんが入ってい たらラッキーなことがあるかも！	773		
15	月	むぎごはん 全国味めぐり給食：茨城(いばらき)県 なつとう れんこんとぶたにくのあまずいため さつまいもいりみそけんちんじる	なつとう ぶたにく とうふ みそ		いんげん にんじん ねぎ	しょうが れんこん たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく	かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	茨城県は古くから納豆の生産が盛んでした。また、 れんこんの生産量日本一です。さつまいもの栽培も 盛んで、特にさつまいもを干した「干しいも」は日本 のほとんどもが茨城県で作られています。	646		
16	火	ミルクパン チキンのトマトソース はなやさいのサラダ コーンシチュー ミルク(コーヒー)	とりにく ベーコン	トマト ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー たまねぎ コーン	パン さとう ドレッシング じゃがいも あぶら ホワイトルウ ミルク		成長期のみなさんにぜひ飲んでほしい「牛乳」 ですが、残ってしまうことが多いです。牛乳が苦手な 人も、今日はミルクでコーヒー味にして飲んでみ てください！おうちでもココアに入れたり、ホットミ ルクにしたりして飲みましょう。	679		
17	水	ごもくチャーハン むししゅうまい パンパンジーサラダ とうふのチゲふうスープ	やきぶた しゅうまい とりにく とうふ みそ		にんじん にら	ねぎ たまねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ にんにく だいこん はくさい えのきたけ	こめ あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら		日本では辛い鍋のことを「チゲ」と言いますが、韓国 では鍋料理全体のことを「チゲ」と言います。鍋料理 は体が温まり、栄養がたくさんとれるのでかぜをひ きやすい季節にはぴったりです。	558		
18	木	ソースやきそば カンパチのたつたあげ すいとんじる ひとくちオレンジゼリー	ぶたにく カンパチ とりにく		にんじん ごぼう だいこん しめじ はくさい ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しょうが ごぼう だいこん しめじ はくさい ねぎ	ちゅうかめん かたくりこ すいとん ゼリー	あぶら あぶら	今日は「カンパチ」という魚です。10日に出た「ぶり」 と同じで、みなさんが魚を食べることで国の支援で 生産者の方を応援することができます！しっかり食 べましょう！	694		
19	金	むぎごはん まごわやさしい給食 さばのごまみそだれかけ だいこんとさといものにも ほうれんそうのみそじる	さば みそ とりにく さつまいあげ とうふ みそ	こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが にんにく こんにやく だいこん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さといも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	「まごわやさしい」のそろった給食です。日本で昔か ら食べられてきたバランスのよい食材の組み合わせ の合いことばです。「ま」は豆の中でも大豆のこと を指します。	619		
22	月	ピタパン チリコンカン ツナポテトサラダ いとかまスープ	ぶたにく だいたつ ムックスピーンズ ツナ かまぼこ		トマト にんじん にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり えのきたけ だいこん キャベツ セロリ	ピタパン あぶら じゃがいも マヨネーズ		ピタパンは中東で食べられているパンです。真ん中 を半分に切ると、中がポケットのようになっているの で、チリコンカンやポテトサラダははさんで食べてく ださい！	599		
24	水	むぎごはん ますのみそマヨやき きりぼしだいこんのもの みずたきじる スイーツプリング(かんきつ)	ます みそ あぶらあげ さつまいあげ とりにく とうふ		にんじん いんげん みずな	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ こんにやく ごぼう だいこん はくさい ねぎ スイーツプリング	こめ むぎ さとう あぶら	マヨネーズ あぶら	「水たき」は鍋料理の一つです。さっぱりと酢を つけて食べることが多いです。今日は汁として出し ています。	618		
25	木	なめし カミカミ給食 とりのからあげ ピーンいため ちゅうかあんかけスープ ココアあげパン	とりにく ぶたにく たまご	だいこんぼ ひろしまな	しょうが にんにく にんじん ピーマン だいたつ	しょうが にんにく キャベツ しいたけ たまねぎ だいこん はくさい しょうが ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ピーン さとう かたくりこ	あぶら あぶら ごまあぶら ごまあぶら	今日はカミカミ給食です。ごはんや鶏肉、おかずな ど、いつもより意識してよくかんで食べましょう。よく かむと歯によいだけでなく、体全体にもよい影響が あります。	671		
26	金	ココアあげパン だいこんサラダ にくだんごのカレーポトフ イチゴヨーグルト	ツナ にくだんご ヨーグルト		にんじん いんげん	だいこん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	パン さとう ココア ドレッシング じゃがいも		みなさんの好きな揚げパンですが、今日はココア味 が登場します。みなさんはいつもの揚げパンとどち らがお好みですか？意見を聞かせてくださいね！	656		
									平均	644		



大豆とみそ



今年(今年)は2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」という意味で、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日を言いました。日本では寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分を特に大事にされ、現在まで伝えられています。

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。

