



献立予定表



令和元年度
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】		食 べ 物 ひ と く ち メ モ	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					
8	水	もぶりごはん こいわしうめフライ くれのにくじゃが だんごじる レモンゼリー	あぶらあげ ちくわ くらまめ いわし ぶたにく みそ とりにく	こんにぶ	にんじん ごぼう しいたけ うめ たまねぎ こんにやく だいこん ほうさい ねぎ	こめ さとう ばんこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら あぶら	ゼリー	3学期給食初日は全国味めぐりからスタートです。今日のごはんは「もぶりごはん」です。広島県の方で、混ぜることを「もぶる」といい、お正月に残ったおせち料理をきざんで混ぜたので黒豆が入っているのだそうです。	645
9	木	そぼろパン ハンバーグ ハンバーグソース カラフルサラダ カレーふうみスープ ぼんかん	ぶたにく とりにく ベーコン		たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン だいこん セロリ しめじ ぼんかん	パン パンこ	ドレッシング	カレー風味スープにはマカロニが入っています。マカロニは形によって名前がちがいます。今日は貝の形のマカロニの「シェルマカロニ」です。ほかに、今月はベンの形の「ベンネ」が出ます。	648
10	金	むぎごはん さわらのねぎみそやき ちくぜんに あおなのすましじる	さわら みそ とりにく かまぼこ とうふ		ねぎ しょうが にんにく れんこん ごぼう こんにやく しいたけ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら		新しい年を迎えることを「迎春」ともいいます。早いところでは、梅の花が咲き始めるところもあるかもしれませんが。今日のすまし汁には梅の花をしたかまぼこが入っています。	558
14	火	ざっくごはん とりのからあげ やさしいため だいこんとくわかめのみそじる	あずき レンズまめ だいず とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ		グリーンピース ほうれんそう しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん ねぎ	かたくりこ	あぶら あぶら		カミカミ給食です。早食いや飲み物で流し込んで食べている人はかむ回数が少ないかもしれませんよ。意識してよくかんで食べましょう。	631
15	水	ビビンバ もずくスープ フルーツアンニン	ぶたにく たまご とうふ なた	もずく	にんじん ほうれんそう みずな えのきたけ たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	アンニンとうふ みかんゼリー	ビビンバは、韓国の料理です。韓国でも主食は日本と同じ「米」です。野菜をたくさん使う料理も多く、栄養バランスのとれた献立が特徴です。	593
16	木	むぎごはん さけのごまみそやき だいこんのもの じゃがいものみそじる	さけ みそ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	わかめ		こめ むぎ マヨネーズ ごま	あぶら		毎月登場する、「まごわやさしい」給食です。昔から食べられてきた、体によい食材「まめ・ごま・海藻(わかめ)・やさしい・さかな・きのこ(しいたけ)・いも」が入っています。しっかり食べましょう。	623
17	金	きなこあげパン パンパンジーサラダ パンパンジーサラダ(ドレッシング) ほうさいとにくだんごのスープ ヨーグルト	きなこ とりにく にくだんご		もやし きゅうり レタス チンゲンサイ だいこん ほうさい きくらげ	パン さとう ごま ドレッシング	あぶら ごま		白菜は鍋料理や漬物に欠かせない野菜です。水分が多くて歯ざわりも良く、クセがないのが特徴です。今日はスープに入っています。煮込むと甘味が出てとろけるようなやわらかさになり、とてもおいしいです。	590
学校給食週間(～24日)										
20	月	よしだのうどん ちくわいそべあげ なるさわなづけとやさしいあえもの みかん (中)ミニことうパン	あぶらあげ みそ ぶたにく ちくわ	あおのり	にんじん たまねぎ	うどん さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら		今週は学校給食週間です。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。毎日給食郵便もお届けするので読んでくださいね！今日は「郡内地域」の料理で、吉田のうどんです。麺にコシがあるのが特徴です。吉田地域には「うどん部」という部活動のある高校もあるそうです。	525
21	火	こうしゅうワインビーフピラフ ほくとのだいこんサラダ ほうさいのクリームスープ イチゴゼリー	ぎゅうにく ツナ とりにく	にんじん パセリ にんじん いんげん ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ コーン エリンギ だいこん たまねぎ ほうさい しめじ	こめ ドレッシング ゼリー	あぶら あぶら あぶら		「峡北地域」の料理です。北杜市でとれた大根をサラダにしました。旬の大根はみずみずしく歯ざわりがよく、甘みがあるのが特徴です。山梨県ブランドの「甲州ワインビーフ」もピラフで登場します。	611
22	水	やまなしけんさんぶどうジャムパン にじますのマリネ ほうれんそうとペンネのソテー トマトスープ	にじます ベーコン とりにく	にんじん パセリ ほうれんそう トマト	しょうが にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ エリンギ セロリ だいこん キャベツ	さとう かたくりこ ペンネ	あぶら あぶら		皆さんの住む、「峡東地域」の料理です。ぶどうやにじます・ほうれんそうなど、峡東地域でとれる食材をたくさん取り入れました！	658
23	木	せいしゆんのトマトやきそば コーンコロッケ ブロッコリーとツナのサラダ ももゼリー (中)あじつきコッペパン	ぶたにく ツナ	ピーマン トマト にんじん	キャベツ もやし にんにく たまねぎ セロリ	ちゅうかむしめん さとう コロッケ	あぶら あぶら あぶら	ゼリー	「峡中地域」の料理です。この地域はトマトの生産が盛んで、それを広めようと薄味のソース焼きそばの上に、中央市特産のトマトを煮込んで作ったミートソースをかけた料理「青春のトマト焼きそば」が考えられました。	627
24	金	おおつかにんじんごはん とりにくのゆずふうみやき わかめときゅうりのすのもの みみ	あぶらあげ とりにく わかめ	にんじん えだまめ	しいたけ しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう ゆずジャム さとう	あぶら		「峡南地域」の料理です。この地域の土地を活かした長い大塚にんじん、ゆずを使った料理や郷土料理の「みみ」が登場します！	624
27	月	むぎごはん さばのみそに ぶたにくとごぼうのあまからいため みぞれじる	さば みそ ぶたにく かまぼこ		しょうが ねぎ にんじん いんげん ごぼう こんにやく こまつな えのきたけ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら		「みぞれ汁」は、汁の中に大根おろしが入っています。この大根おろしを水分の多い雪の「みぞれ」に見立てて「みぞれ汁」といいます。大根の甘みが汁に溶け込んでおいしいですよ！	604
28	火	セルフチキンカツバーガー せんざりキャベツ ポトフ イチゴゼリー&ヨーグルト	とりにく ウインナー		キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん	パン パンこ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら		手作りのチキンカツです。パンにカツとキャベツをいっしょにはさんで食べます。皆さんの手はきれいですか？水で洗っただけではきれいになりません。カゼやノロウイルスなどの感染症を防ぐためにも、特に食事の前は石けんできれいに洗いましょう。	640
29	水	キーマカレー れんこんサラダ いよかん	ぶたにく とりにく	チーズ ひじき	ピーマン トマト にんじん にんじん れんこん きゅうり コーン いよかん	こめ むぎ さとう	あぶら		明日は中学3年生の前期試験です。今日は願いを込めて、「カレー」(受かれー)「れんこん」(見通しがよい)「いよかん」(いい予感)です。しっかり食べて応援しています！！	670
30	木	なめし ぶりのしおやきあまからだれ ほうさいのしおこんぶあえ さつまいもいりとしる	ぶり ぶたにく とうふ みそ	こんにぶ	だいこんば しょうが ほうさい きゅうり ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま		今日の豚汁にはサツマイモが入っています。甘くなっておいしいです！寒い時期には温かい料理、や体の熱を作る栄養をしっかりとりましょう。	619
31	金	タンタンめん だいずとじゃがいものりしお かいそうサラダ ひとくちゼリー(みかん) (中)こどもパン	ぶたにく みそ だいず	にら あおのり	にんにく しょうが たまねぎ もやし ほうさい ねぎ にんじん	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら あぶら	ドレッシング	タンタンめん「タンタン」とは、中国の言葉で天秤棒のことで、昔、天秤棒に道具をぶらさげて担いで売り歩いたことからこの名前がついたそうです。スープを持ち歩くのは大変なので汁はなかったそうです。	684
									平均	621

1月20日～24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。



22日(水) 峡東地域
山梨市牧丘町……虹鱈
芦川村……ほうれんそう
山梨県内全域……ぶどうジャム

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、あらためて知り、考える1週間になればいいと思います。

21日(火) 峡北地域
北杜市……大根
山梨県内全域……甲州ワインビーフ

23日(木) 峡中地域
中央市……トマト
山梨県内全域……桃ゼリー

24日(金) 峡南地域
市川三郷町……大塚にんじん
富士川町……ゆず
南部町……みみ

20日(月) 郡内地域
富士吉田市……吉田のうどん
鳴沢村……鳴沢菜

※5つの地域の食材(特産物)や郷土料理をとりいれます。

