



献立予定表



令和元年度
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				
2	月	まごはん まごわやさしい給食 さばのおろしだれ こまつなのごま炒め じゃがいものみそ汁 みかん	さば			しょうが ねぎ だいこん たまねぎ	こめ むぎ	さとう		さばには、大根や玉ねぎをすりおろして作った特製のおろしだれをかけました。今日は日本人の健康的な食生活の見本「まごわやさしい給食」です。	840	
3	火	食パン くろまめきなこクリーム クリスマスチキン コールスローサラダ 野菜スープ								クリスマスチキンは、給食センターの手作りです。衣にパン粉とコーンフレークを使用することで、カリカリの食感を作り出します。	836	
4	水	ホイコーロー丼 はるさめの中華和え フルーツ杏仁 きなこ揚げパン								はるさめは、緑豆やじゃがいもなどのでんぷんから作る乾麺です。つるりとした食感が良いですね。	817	
5	木	野菜のゆかり和え おつけだんご汁 ヨーグルト								おつけ団子汁は大月市の郷土料理です。旬の野菜と小麦粉を練った団子を煮込んだもので、今日はしょうゆ味です。	805	
6	金	もちまごはん ふりとだいの旨辛揚げ くわわかめの和え物 ほうれんそうとなめこのみそ汁								ふりは成長にしたがって呼び名が変わる、出世魚です。縁起が良いとされているので、お正月料理などにも使われます。冬のふりは「寒ふり」と呼ばれ、脂がのっていつでもおいしいです。	782	
9	月	キムタクチャーハン かにたま ワンタンスープ ミニみかんゼリー								かにたまは玉子にんにく、しいたけ、たけのこなどを使って、かに玉を作ります。食べる時に甘酢あんをかけて食べてください。	748	
10	火	ほれんそうロール 自身さかなのフライ タルタルソース キャベツとウィンナーのソテー パンキンボールスープ								今日のスープには、じゃがいもとかぼちゃが原料のパンキンボールが入っています。寒い季節、温かいスープは体が温まりますね。	897	
11	水	まごはん ふりかけ あじのピリ辛焼き ごもくきんぴら はくさいのみそ汁 みかん								白葉は冬が旬の野菜です。寒くなると葉が甘く、柔らかくなるので、おいしいです。鍋や漬物に欠かせない野菜です。	705	
12	木	あんかけ焼きそば かんでんサラダ わかめスープ ミニことうパン								今日は具沢山のあんかけ焼きそばです。10種類の食材を使用していて、赤・緑・黄の3つの仲間をバランスよく食べることが出来ます。	787	
13	金	カレーライス 福神漬け ブロッコリーのソテー フルーツのヨーグルト和え								今日のヨーグルトあえには、久しぶりにバナナが入っています。バナナはすばやい体のエネルギーに変わるため、試合の直前などに食べると効果的です。	923	
16	月	ぶたすきやき丼 もやしのおかか和え だいこんのみそ汁								野菜には、アクと言って苦味やえぐ味があります。大根は繊維に沿ってせん切りや短冊に切るなど、そのアクがあまり出ず、結果野菜の甘みが強く感じられます。	725	
17	火	タンメン 煮たまご チンゲンサイの和え物 チーズワッフル								卵は給食センターで20分ほど煮込んだだけで、あとは食缶の中でじわじわ味が染みていきます。卵は不足しがちな鉄分が豊富なため、積極的に食べてもらいたい食品です。	831	
18	水	まごはん するめいかのごまだれかけ 切り干し大根と昆布の煮物 石狩汁 夕張メロンゼリー								今月の全国味めぐり給食は、北海道です。今回も特産物や郷土料理をたくさん取り入れています。	775	
19	木	ごどもパン とりのから揚げ カラフルサラダ ミネストローネ りんご								給食でよく登場する豆といえば大豆です。今日もスープに入っています。大豆は肉や魚に負けないくらい、良質のたんぱく質がたくさん入っています。	908	
20	金	わかめごはん たらのゆずみそ焼き ほうれんそうのごま和え かぼちゃのみそ汁								12月22日(日)は冬至です。一年の中で昼の時間が最も短くなる日です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりとすることで健康的に過ごせるように願いました。	704	
23	月	まつかぜ焼 キャベツとひじきのカレー炒め あおなのすまし汁								ほうれん草は冬になると栄養が増します。カロテンは2倍、ビタミンCは3倍にもなり、どちらも風邪予防に役立つ栄養素です。	760	
24	火	チキンライス グリーンサラダ 豆乳スープ ☆デザートセレクト☆								今日は2学期最後の給食です。みなさんが楽しみにしていた☆デザートセレクト☆です！冬休みも規則正しい食生活で元気に過ごしてくださいね。	869	

※献立は都合により変更になる場合があります。

平均 807



【デザートセレクトの結果】山梨市全体

- ◎大福風デザート・・・ 506人
- ◎チョコクレープ・・・ 1789人
- ◎いちごムース・・・ 532人



冬においしい
野菜を食べよう

