



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



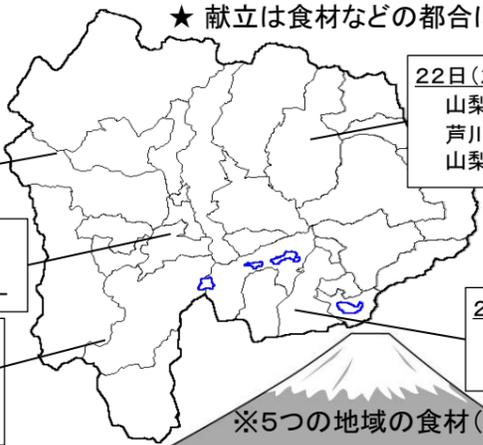
日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 830	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂			
8	水	もぶりごはん 小いわし梅フライ 呉の肉じゃが だんご汁 レモンゼリー	あぶらあげ ちくわ くらまめ いわし ぶたにく みそ とりにく	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ うめ たまねぎ こんにやく だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう ばんこ こむぎこ じゃがいも さとう しらたまだんご ゼリー	あぶら あぶら あぶら	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。	867	
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 カレー風味スープ ぼんかん	ぶたにく とりにく ベーコン		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 マカロニ		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、今日はパンの形の「ペンネ」が出ます。	884	
10	金	麦ごはん さわらのねぎみそ焼き ちくぜん煮 青菜のすまし汁	さわら みそ とりにく かまぼこ とうふ		にんじん いんげん こまつな	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。	723	
14	火	雑穀ごはん とりのから揚げ やさしいため 大根ときわかめのみそ汁	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 にんじん ビーマン	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。	845	
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	もやしにんにく えのきたけ たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	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。	788	
16	木	麦ごはん さけのごまみそ焼き 大根の煮物 じゃがいものみそ汁	さけ みそ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん いんげん	えだまめ だいこん こんにやく キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	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。	820	
17	金	きなこ揚げパン パンパンジーサラダ パンパンジーサラダ(ドレッシング) 白菜と肉だんごのスープ ヨーグルト	きなこ とりにく にくだんご		チンゲンサイ	もやし きゅうり レタス だいこん はくさい 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。	705	
学校給食週間(～24日)											
20	月	吉田のうどん ちくわいそべ揚げ 鳴沢菜漬けと野菜のあえもの みかん (中)ミニ黒糖パン	あぶらあげ みそ ぶたにく ちくわ		にんじん あおのり	キャベツ ねぎ たまねぎ	うどん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	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。	751	
21	火	甲州ワインビーフピラフ 北社の大根サラダ 白菜のクリームスープ 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 はくさい しめじ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング ホワイトルウ	「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て歯ざわりがよく、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。	805	
22	水	山梨県産ぶどうジャムパン 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！	842	
23	木	青春のトマト焼きそば コーンコロケ ブロッコリーとツナのサラダ ももゼリー (中)味付きコッペパン	ぶたにく ツナ		ピーマン トマト にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ セロリ カリフラワー	ちゅうかむしめん さとう コロケ ゼリー パン	あぶら あぶら あぶら	「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。	867	
24	金	大塚にんじんごはん とりにくのゆず風味焼き わかめときゅうりの酢の物 みみ	あぶらあげ とりにく わかめ		にんじん えだまめ わかめ	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！	825	
27	月	麦ごはん さばのみそ煮 ぶたにくとごぼうのあまから炒め みぞれ汁	さば みそ ぶたにく かまぼこ		にんじん いんげん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう こんにやく 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！	806	
28	火	セルフチキンカツバーガー せんぎりキャベツ ポトフ イチゴゼリー&ヨーグルト	とりにく ウインナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ 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。	839	
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 ひじき	チーズ	ピーマン トマト にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 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 ドレッシング	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！！	892	
30	木	菜めし ぶりの塩焼き甘辛だれ 白菜の塩昆布あえ さつまいも入り豚汁	ぶり ぶたにく とうふ みそ	こんぶ	だいこんば しょうが にんじん	はくさい 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	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るようにしましょう。	833	
31	金	タンタンめん 大豆とじゃがいものり塩 海藻サラダ 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	あおのり	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 きゅうり キャベツ	ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ ゼリー パン	あぶら あぶら	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。	934	
										平均	825

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。

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



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

20日(月) 郡内地域
富士吉田市…吉田のうどん
鳴沢村…鳴沢菜

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。



※5つの地域の食材(特産物)や郷土料理をとりいれます。