



献立予定表



令和5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				
1	金	むぎごはん トンテキ いとかまのやさいあえ にらたまじる	○	ぶたにく かまぼこ たまご とうふ		しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし にら たまねぎ		こめ むぎ かたくりこ さとう ドレッシング かたくりこ			トンテキは三重県四日市市の名物です。豚(トン)のステーキ(テキ)ということ。ウスターソースを使った濃い色のたれが特徴です。	586
4	月	わかめごはん アジフライ やさしいごまいため さつまいものみそしる	○		わかめ アジ ハム あぶらあげ みそ		にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ しめじ ねぎ		こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら ごま あぶら ごまあぶら		アジは背の青い魚です。体を作るもとになるたんぱく質や良質の脂肪がたくさん含まれていて、日本人の健康を支えてくれています。アジは魚の中でもとてもおいしいので「味が良い」ところからアジと言われるようになったそうです。	644
5	火	まるパン マーマレードチキン ブラウンシチュー りんご	○					パン オレンジマーマレード じゃがいも あぶら シチュールウ			シチューというと、みなさんは、白いクリームシチューを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？シチューには、クリームシチューとブラウンシチューの2種類があります。クリームシチューは日本で考え出され、給食で広まった料理のようです。シチューは体が温まりますね。	647
6	水	むぎごはん さばのしょうがに きりぼしだいこんのカレーいため はくさいのみそしる	○					こめ むぎ さとう さとう あぶら			切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させてつくります。昔から保存食としてつくられていました。天日に干すことでうま味も栄養もぎゅっとつまっておいしくなります。	647
7	木	こどもパン ポテグラタン グリーンサラダ にくだんごスープ	○					パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ ドレッシング			グラタンは、フランスのドーフィネ地方の郷土料理です。元々この料理は、オーブンで焼き過ぎてしまったのが始まりと言われています。日本ではホワイトソースを使った料理のイメージですが、本来、オーブンで表面をこんがり焼いたものは全てグラタンと呼ばれます。	601
8	金	ピピンパ ちゅうかスープ みかん&ソーダゼリー	○					こめ むぎ さとう さとう あぶら ゼリー ナタデココ			一般的にほうれん草の旬は、冬です。冬に育ったほうれん草は、夏に育ったほうれん草の約3倍のビタミンCが入っているそうです。これはほうれん草が寒さに負けないために栄養を葉にためこむためです。	612
11	月	むぎごはん まつかぜやき はくさいのにびたし かまぼこのすましじる	○					こめ むぎ かたくりこ さとう ごま			白菜は冬が旬の野菜です。鍋や漬物に欠かせない野菜ですね。寒くなると葉が甘く柔らかくなるので、生でサラダにして食べてもおいしいですよ。	578
12	火	きなこあげパン ナポリタンふうペンネソテー ポトフ ヨーグルト	○					パン さとう あぶら あぶら あぶら			ペンネはイタリアでよく食べられるパスタで、ペン先のように斜めに切られた形が特徴です。イタリア語で羽根やペンを意味する「Penna(ペンナ)」が名前の由来になっているそうです。	619
13	水	むぎごはん ますのネギソース ぶたにくとだいこんのもの ワインきのこのみそしる いよかん	○					こめ むぎ かたくりこ さとう さとう あぶら			果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維・ポリフェノールなどが手軽にとれるので、毎日食べてほしい食品です。おやつにスナック菓子ばかりでなく、果物も食べましょう。	607
14	木	タンタンめん はるまき ほうれんそうのナムル スイートポテト	○					ちゅうかめん あぶら ごまごまあぶら あぶら さとう ごまあぶら スイートポテト			担々麺はひき肉を入れた辛みそ味のラーメンです。本来はラー油が入りますが、給食には食べやすいたまねぎやもやし、白菜、ねぎなどの野菜を入れて作ります。また、にらやにんにく、しょうがなどの香味野菜は体をポカポカにしてくれます。	752
15	金	きんぴらごはん とりにくのおこしやき もやしのゆかりあえ くきわかめのみそしる	○					こめ さとう あぶら			今日のはかみかみ給食です。みなさんは、食事のとき一口どのくらいかんでいますか？よくかんで食べると、歯やあごによいだけでなく、記憶力がよくなるなど、全身に良いえいしょがあります。	550
18	月	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため わふうポテトサラダ あつあげのみそしる	○					こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ			「麦ごはん」は、白米に麦を混ぜて炊いたごはんです。麦を混ぜて食べることで食物繊維を手軽に補うことができるため、給食ではよく出ています。	613
19	火	そぼろパン さけのホワイトソース ツナサラダ ミネストローネ みかん	○					パン ホワイトルウ ドレッシング マカロニ さとう あぶら			ブロッコリーやにんじんのように、切っても中の色が濃い野菜を「緑黄色野菜」といい、風邪から体を守る栄養があります。今日はミネストローネに彩りよく入っています。	605
20	水	あんかけやきそば だいたいじゃがいものりしお いちごパバロア	○					ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも かたくりこ あぶら パバロア ゼリー			今日はあんかけ焼きそばです。赤・黄・緑の食品がバランスよく入っていて、栄養満点です。あんをかける、するすると食べやすいですが、よく噛んで食べましょう。	657
21	木	やさしいごはん たらのみそマヨやき だいこんのゆずふうみあえ かぼちゃいりとうにゅうじる	○					こめ さとう あぶら マヨネーズ さとう ごま			明日は冬至です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないなどと言われていました。今日は具沢山の豆乳汁にかぼちゃや、大根の味付けにゆずを使いました。	566
22	金	カレーピラフ クリスマスチキン おほしさまのコンソメスープ クリスマスデザート	○					こめ さとう あぶら あぶら マカロニ クリスマスデザート			今日で2学期が終わります。最終日の給食は、セレクト給食です。クリスマスのかわいいデザート4つの中から、1つを選んで食べます。楽しい給食時間になれば良いと思います。冬休みも元気に過ごしてください！	762

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。
* 給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。

平均 628

結果発表!

クリスマスセレクト
デザートの集計結果
をお知らせします!



- ①ポンデドーナツ..... 690人
- ②チョコムース..... 526人
- ③チョコレートケーキ..... 805人
- ④ストロベリーケーキ..... 592人

冬休みおうちの人と一緒に、
または自分で朝ごはんを
作ってませんか？朝食レ
シピがのっています。



山梨県食育・朝ごはんレシピ

