



献立予定表



令和5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		
1	金	麦ごはん トンテキ 糸かまの野菜和え にらたま汁	○	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 たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう		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。	777
4	月	わかめごはん アジフライ 野菜のごま炒め さつまいものみそ汁	○		わかめ アジ ハム あぶらあげ みそ		こめ むぎ パンこ こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら	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。	845
5	火	まるパンスライス マーマレードチキン ブラウンシチュー りんご	○		とりにく ぶたにく	ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ	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。	855
6	水	麦ごはん さばのしょうが煮 切り干し大根のカレー炒め 白菜のみそ汁	○	さば ぶたにく とうふ みそ		しょうが ★ねぎ こんにやく きりぼしだいこん たまねぎ はくさい	こめ むぎ 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。	860
7	木	こどもパン ポテグラタン グリーンサラダ 肉団子スープ	○	ウィンナー にくだんご	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ パセリ ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	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。	797
8	金	ピピンパ 中華スープ みかん&ソーダゼリー	○	ぶたにく たまご とりにく なんと		にんにく にんじん ほうれんそう あさつき みかん	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	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。	793
11	月	麦ごはん 松風焼き 白菜の煮ひたし かまぼこのすまし汁	○	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ		たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい もやし えのきだけ	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。	750
12	火	きなこ揚げパン ナポリタン風ペンネソーテー ポトフ ヨーグルト	○	きなこ ウィンナー とりにく		たまねぎ コーン にんにく にんじん いんげん ★だいこん キャベツ	パン さとう マカロニ さとう	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。	740
13	水	麦ごはん ますのネギソース 豚肉と大根の煮物 ワインきのこのみそ汁 いよかん	○	ます ぶたにく みそ あぶらあげ		★ねぎ しょうが にんにく こんにやく だいこん ★ワインきのこ はくさい たまねぎ いよかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら 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。	787
14	木	タンタンめん 春巻き ほうれん草のナムル スイートポテト	○	ぶたにく みそ はるまき		にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい ★ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	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。	940
15	金	きんぴらごはん 鶏肉の塩こうじ焼き もやしのゆかり和え 茎わかめのみそ汁	○	ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん いんげん しそ くきわかめ	ごぼう しいたけ にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	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うがあります。	738
18	月	むぎごはん 豚肉のしょうが炒め 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	○	ぶたにく ちくわ あつあげ みそ		たまねぎ しょうが きゅうり つぼづけ だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら 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。	789
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	○	さけ ツナ ベーコン	バター ぎゅうにゅう チーズ ブロッコリー にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく セロリ みかん	パン ホワイトルウ	あぶら ドレッシング 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。	823
20	水	あんかけ焼きそば 大豆とじゃがいものり塩 いちごババロア	○	ぶたにく なんと だいず ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい じゃがいも かたくりこ いちご	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら あぶら ババロア 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。あんをかけると、すると食べやすいですが、よく噛んで食べましょう。	791
21	木	野菜ごはん たらのみそマヨ焼き 大根のゆず風味あえ かぼちゃ入り豆乳汁	○	とりにく たら みそ ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん いんげん ごぼう しいたけ コーン かぼちゃ こまつな	ごぼう しいたけ たまねぎ しょうが ★だいこん きゅうり キャベツ ゆず はくさい しめじ	こめ さとう	あぶら マヨネーズ 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。	734
22	金	カレーピラフ クリスマスチキン お星さまのコンソメスープ クリスマスデザート	○	ウィンナー とりにく	にんじん ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	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！	968

* 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。

平均 812

* 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。

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
作ってみませんか？朝食レ
シピがのっています。



山梨県食育・朝ごはんレシピ

