



献立予定表



令和4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 物	ひ と 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 ちようしととのえる		おもにエネルギー のもとになる					
1	木	タンタンめん(ちゅうごく) はるまき(ちゅうごく) ほうれんそうのナムル みかん	おたにく みそ はるまき		にら にんにく しよが たまねぎ もやし ★はくさい ねぎ	だいこん みかん	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。本業はザーサイなどが入りますが、給食には食べやすいまねぎややし、白菜、ねぎなどの野菜を入れて作ります。また、にらやんにく、しよがなどの香味野菜も体をホカポカにしてくれます。	654
2	金	むぎごはん さけのみそマヨやき じゃがいもとひじきのもの みぞれじる アセロラゼリー	さけ みそ さつまあげ あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん ごまつな ★はくさい えのきたけ だいこん	えだまめ みかん	こめ むぎ マヨネーズ ごま あぶら				みぞれ汁は、大根おろしをみぞれに見立てた汁物です。大根おろしは料理に入れると「みぞれ」や「雪」のように見えます。料理で季節を表現するのは、日本食の特徴です。	647
5	月	おやこどん もやしのおいそかあえ はくさいのみそじる	とりにく かまぼこ たまご のり どうふ みそ		にんじん グリンピース もやし きゅうり はくさい ねぎ	たまねぎ しいたけ みかん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら				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。寒くなるほど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。	599
6	火	あんかけやきそば だいたずとじゃがいものりしお フルーツのヨーグルトあえ	おたにく なたと だいたず ヨーグルト なまクリーム		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	ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ あぶら					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。あんをかけるのと、するすと食べやすいですが、よく噛んで食べましょう。	649
7	水	ごはん くろとろこんぶ ぶりのてりやき いとこに みっかのだんごじる	ごはん くろとろこんぶ ぶり あつあげ あずき みそ	こんぶ	しょうが ★にんじん いんげん ほうれんそう だいこん ★しいたけ ねぎ	かたくりこ さとう さといも さとう しらたまだんご パン	こめ あぶら				今日は、全国味めぐり給食「富山県」です。詳しくは学級のお便りを確認ください。今月は山梨市の牧丘三富地区で作られたにんじんを使用しています。「有機栽培」という環境にも体に良い栽培方法で作られています。	635
8	木	とりにくのレモンソース カリプロソテー カレーふうみそスープ りんご	とりにく ウインナー かまぼこ りんご		しょうが にんにく レモン コーン カリフラワー ★にんじん りんご	さとう かたくりこ 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。おやつにスタック菓子ばかりでなく、果物も食べましょう。	658
9	金	なめし ぶたにくとだいこんのもの ポテトサラダ なめこじる ひとくちオレンジゼリー	ぶたにく ハム どうふ みそ		だいこんば しろしなま きよな にんじん いんげん ★だいこん こんにやく コーン きゅうり ねぎ なめこ	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ	あぶら あぶら				なめこは他のきのこにはない「ぬめり」が特徴のきのこです。寒い季節は、そのぬめりが汁の温かさを保つのに役立ちます。寒い季節は温かい汁物が体にしみませね。	639
12	月	こうしゅうぎゅうのぎゅうどん じゃこまめサラダ さつまいもごまみそじる しょうが・あんこ・マーガリン チーズオムレツ(フランス) グリーンサラダ ミネストローネ(イタリア) スウィーティー	ぎゅうにく だいたず みそ	ちりめんほし わかめ にんじん ごまつな		しょうが たまねぎ しろたま きゅうり はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ドレッシング さつまいも ごま ごまあぶら パン あんこクリーム マーガリン	あぶら あぶら あぶら			先月から山梨県の牛肉や豚肉を和食や洋食、様々な料理で給食に提供しています。今日は牛丼です。味わっていただきましょう！	767
13	火	きんぴらごぼん じゃがチキンナゲット もよしのゆかりあえ くきわかめのみそじる あじつこぎかな ミルクパン しろみさかなのマリネ キャベツとウインナーのソー クリームシチュー	ぶたにく とりにく どうふ みそ	かみかみ 給食 くきわかめ いわし	にんじん いんげん しそ たまねぎ ねぎ	ごぼう しいたけ さとう さとう あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら				あんこは餅餅や十五夜団子に入っていますが、あまり食べられない食品だと思います。今日はあんこクリームになっていて、マーガリンと一緒にパンにぬるととてもおいしいです。	650
14	水	きんぴらごぼん じゃがチキンナゲット もよしのゆかりあえ くきわかめのみそじる あじつこぎかな ミルクパン しろみさかなのマリネ キャベツとウインナーのソー クリームシチュー	ぶたにく とりにく どうふ みそ	かみかみ 給食 くきわかめ いわし	にんじん いんげん しそ たまねぎ ねぎ	ごぼう しいたけ さとう さとう あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら				じゃがチキンナゲットは、鶏むね肉とじゃがいもをコンソメやマヨネーズで味付けして揚げた料理です。5月に人気があったので、2回目の登場です。今日はかみかみ給食なので、よく噛んで食べましょう。	584
15	木	ピビンパ(かんこく) はるさめスープ ライチゼリー&みかん むぎごはん ワインとんのトンテキ キャベツサラダ いっしょくようマヨネーズ ぐだくさんじる あおりんごゼリー	ぶたにく たまご なたと	かみかみ 給食 くきわかめ いわし	にんじん ぱせり ピーマン にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ	かたくりこ さとう あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら			ピ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。今日はクリームシチューに彩りよく入っています。	650
16	金	ピビンパ(かんこく) はるさめスープ ライチゼリー&みかん むぎごはん ワインとんのトンテキ キャベツサラダ いっしょくようマヨネーズ ぐだくさんじる あおりんごゼリー	ぶたにく たまご なたと	かみかみ 給食 くきわかめ いわし	にんじん ぱせり ピーマン にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ	かたくりこ さとう あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら			ピビンパは韓国料理です。甘辛の肉炒めや、野菜のナムル、卵などを混ぜて食べます。昔ながらの野菜料理でも、ピビンパだとみんなよく食べてくれますね。	618
19	月	むぎごはん さばのしょうがに きりぼたいたいのカレー-いため いそかじる きつかみかん やさいごぼん いかのからあげ はくさいのゆずふうみあえ かほちやいりとうにゅうじる	ぶたにく たまご なたと	かみかみ 給食 くきわかめ いわし	にんじん ぱせり ピーマン にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ	かたくりこ さとう あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら			ワイン豚は甲州市で飼育されている豚肉です。今日はローズの部分を使ってトンテキにしました。肉質が柔らかいので、厚くても噛みやすく、おいしく食べられます。	706
20	火	ごもくうどん チーズいももち やさいのごまあえ プレーンヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ チーズ ヨーグルト	かんてん たまご どうふ	にんじん ごまつな だいこん しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	さとう さとう あぶら ごま	あぶら あぶら あぶら				「いももち」は、北海道を代表する農産物のじゃがいもで作られる、郷土料理です。家庭で手軽に作る事ができるの、おやつなどに良いですね。今日は中にカンパネールチーズが入っています。	548
21	水	むぎごはん さばのしょうがに きりぼたいたいのカレー-いため いそかじる きつかみかん やさいごぼん いかのからあげ はくさいのゆずふうみあえ かほちやいりとうにゅうじる	さば ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ	さば にんじん いんげん にんじん たまねぎ みかん	しょうが ねぎ こんにやく きりぼたいたいの たまねぎ みかん	さとう さとう あぶら	あぶら あぶら				切干大根は、その名の通り大根を切って干したものです。昔から保存食として作られていました。干すとうま味も野菜もぎゅっとつまっておいしくなります。今日はみんな大好きなカレー-味にしました。	636
22	木	やさいごぼん いかのからあげ はくさいのゆずふうみあえ かほちやいりとうにゅうじる	とりにく いか ごぼん	にんじん いんげん しょうが はくさい もやし ゆず	ごぼう しいたけ しょうが はくさい もやし ゆず	こめ さとう かたくりこ あぶら	あぶら あぶら				今日は冬至です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習をわかないなどと言われています。今日は具沢山の豆乳汁にかぼちゃを、白菜の味付けにゆずを使いました。	557
23	金	クロワッサン(フランス) ラザニア(イタリア) レタスサラダ いっしょくようドレッシング こんさいスープ クリスマス給食 クリスマスデザート	ぶたにく とりにく ウインナー	チーズ ぱせり	にんにく たまねぎ マッシュルーム レタス きゅうり カリフラワー ごぼう だいこん	パン ワフタン さとう あぶら ルウ	あぶら あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら			今日で2学期が終わります。最終日の給食は、クリスマス&久しぶりのセレクト給食です。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。給食の中ですが、楽しい給食時間になればと思います。冬休みも元気が過ごしてください！	795

* 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。



おいしく食べよう旬の野菜 平均 647



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いちごゼリー..... 233人
- ②チョコムース..... 718人
- ③いちごプリン..... 509人
- ④シヨコラケーキ..... 1240人

