



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】		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	食べ物	ひとくち	メモ	
10	火	さぬきのとしあげうどん カレイのたつたあげ こまつなのけんちゃん いよかんゼリー	かんてん わかめ	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	うどん			年明けはじめの給食は、香川県の味めぐりです。香川県は「さぬきうどん」というつるつるでんごのうどんが有名です。それに赤い色の食材をトッピングした「年明けうどん」を、全国に広めようとする香川県の「さぬきうどん振興協議会」が2008年に考えました。詳しくは教室のおたよりをご覧くださいね！	
11	水	しちぶづきごはん さわらのこうみやき ちくぜんに はくさいのみそしる	さわかみ かみかみ 給食	しょうが にんにく ねぎ さとう さとう	こめ さとう さとう	ごま あぶら		今日はカミカミ給食です。今日のごはんは七分づき米を使っています。いつものごはんより気持ちかみかみがありますか？今日はお米を精米するとき、いつもより少しだけぬか層を残したお米です。「胚芽」という部分も残っているのでもっとも栄養も摂れますよ！	
12	木	ごどもパン マーメレードチキン カリブロッケー コーンスープ りんご	とりこ ぎゅうにゅう	にんにく パセリ	マーメレードジャム マカロニ	あぶら あぶら ルウ		「マーメレード」はオレンジやなつみかんなどの柑橘類を、皮ごとジャムにしたものです。今日は鶏肉にマーメレードジャムやしょうゆなどで味付けをして焼きました。さわやかなオレンジの香りも楽しみながら食べましょう。	
13	金	マーボーどうふどん(中国) チヨレギサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ	とうふ ぶたにく みそ わかめ のり	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ グリンピース きゅうり レタス	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング		豆腐は大豆をしぼった豆乳から作られます。「木綿豆腐」と「絹ごし豆腐」があります。作り方の違いによって分けられます。絹ごし豆腐は絹のようになめらかな食感が特徴ですが、絹でこしているわけではありません。	
16	月	むぎごはん さばのネギソース ごもくきんびら キャベツのみそしる	さば だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにやく	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら		「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ます。	
17	火	しよパン いちごジャム ポテトグラタン(フランス) キャベツとチキンのサラダ ミネストローネ(イタリア)	ウインナー とりこ ベーコン だいず	パセリ にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ コーン にんにく セロリ たまねぎ	パン ジャム じゃがいも	あぶら ホワイトルウ あぶら	グラタンは、フランスで生まれた料理です。グラタンはフランス語で「おこげ」あるいは「こげ目をつける」を意味する言葉なのだそう。	
18	水	ツナごはん とりこのみそやき はくさいのごまあえ かきたまじる	ツナ とりこ みそ たまご とうふ	にんにく しょうが はくさい もやし	こめ さとう さとう	あぶら ごま		ツナごはんは初登場のメニューです。よく給食にも出ている「ツナ」ですが、ツナはまぐろやかつおなどから作られます。今日はまぐろのツナです。	
19	木	きなこあげパン ポテトサラダ ほうとうじる ひとくちぶどうゼリー	きなこ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ		ほうとうは山梨県の郷土料理の代表的な料理ですね。お米が貴重だった昔は、どの家でもめんを打って毎日のように食べていたそうですよ。	
20	金	カレーライス キャベツとほうれんそうのソテー バナナヨーグルト	ぶたにく チーズ スキムミルク ベーコン	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ あぶら	ほうれん草は今は旬の野菜です。寒さで葉が凍らないように、甘みを増やすので、とてもおいしくなります。栄養も他の時期に比べてアップします。	
★学校給食週間★ (1/23~1/27)									
23	月	むぎごはん ふじざくらパークソテー せんざりキャベツサラダ やはたのみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら あぶら		今日から給食週間です。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。初日は「峡中地域」の料理です。「やはたのみ」は甲斐市で生産されている里芋です。粘り気が強いのが特徴です。	
24	火	ブルーベリーくるくるパン わかさぎのからあげ コロコロやさいのホットサラダ おつけだんご きつかみかん	わかさぎ ウインナー とりこ	しょうが にんにく きパブリカ たまねぎ にんにく コーン ★ヤーコン	パン からあげこ じゃがいも	あぶら あぶら		「郡内地域」の料理です。大月市の郷土料理「おつけ団子汁」や河口湖でとれたわかさぎなどが登場します。河口湖ではブルーベリーも多く作っていて、旬の時期にはブルーベリー狩りも楽しめます。今日はパンにブルーベリーを使っています。	
25	水	おおつかにんじんごはん ちくわのなんぶちやあげ はくさいのゆずかあえ ゆばのすましじる	とりこ あぶらあげ ちくわ ゆば とうふ	にんじん いんげん しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら あぶら		「峡南地域」の料理です。この地域の土地を活かして作られる「大塚にんじん」や、身延町の特産品である「ゆば」、南部町の特産品「南部茶」、富士川町の特産品の「ゆず」などが登場します！	
26	木	やまなしけんさんこむぎのパターロール にじますのぶどうすマリネ ほうれんそうとヤーコンのマカロニソテー みそクリームスープ シャインマスカットゼリー	にじます ベーコン みそ	あかパブリカ ほうれんそう にんじん パセリ	しょうが にんにく きパブリカ たまねぎ にんにく コーン ★ヤーコン たまねぎ ★ワインきのこ カリフラワー	パン さとう マカロニ	あぶら あぶら ホワイトルウ	今日は皆さんの住む「峡東地域」です。「にじます」や「ワインきのこ」、山梨市で作られた「ヤーコン」も使います。スープにはかかし味の「乙女高原みそ」が入っています。デザートはシャインマスカットを使ったゼリーも出ますよ！	
27	金	りほくまい ビーフハンバーグ あさおだいこんのもの あけのきんとこのとうにゅうじる	ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ みそ とうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく だいこん こんにやく	こめ かたくりこ	あぶら あぶら		「峡北地域」の料理です。北杜市明野町は日照時間日本一です。太陽の光をたっぷりあびて「明野金時」や「浅尾だいこん」などの特産物が作られています。甲州ワインビープを使ったハンバーグも登場します！	
30	月	わかめごはん ほっけのしおやき やさいのごまにびたし とんじる いよかん	わかめ ほっけ あぶらあげ ぶたにく みそ	こまつな にんじん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら あぶら		まごわやさしい給食です。健康的な生活を送るのに、ぜひ食べたい食材の頭文字を並べたものです。「ま」は豆で、大豆のことです。大豆から作られたみそや油揚げが入っていますね。「ご」…ごま、「わ」…わかめなどの海藻、「や」…野菜、「さ」…魚、「し」…しいたけなどのきのこ、「い」…いもです。	
31	火	ソースやきそば れんこんとツナのあえもの すいぎょうスープ いちごドーナツ(オランダ)	ぶたにく ツナ ぎょうざ なた	にんじん パセリ こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ れんこん コーン ねぎ	ちゅうかめん あぶら	あぶら あぶら	明日は高校の前期試験があります。今日は応援メニューです。食べやすく、繊維のよいものを取り入れました。れんこんは穴があいていて向こうが見通せるので「将来の見通しがよくなるように」、ドーナツは丸い形なので「〇をいっぱいもらえるように」と、願いをこめています。	

* 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。

23日(月) 峡中地域
甲州富士桜パーク・・・山梨県全域
八幡芋・・・甲斐市

26日(木) 峡東地域
にじます・・・山梨市牧丘町
ヤーコン・・・山梨市
乙女高原みそ・・・山梨市
ワインきのこ・・・山梨市八幡地区
シャインマスカット・・・峡東地域全域

24日(火) 郡内地域
わかさぎ・ブルーベリー・・・河口湖
おつけ団子汁・・・大月市

25日(水) 峡南地域
ゆば・・・身延町
大塚にんじん・・・市川三郷町
南部茶・・・南部町
ゆず・・・富士川町

27日(金) 峡北地域
梨北米・・・北杜市
明野金時・・・北杜市明野町
浅尾だいこん・・・北杜市
豆乳・・・北杜市白州町



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」について知り、考える1週間になればいいと思います。



山梨県
観光キャラクター
武田ひし丸