



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 | 水 | むぎごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのおかかあえ あつあげのみそしる | ぶたにく | かつおぶし | ほうれんそう にんじん | たまねぎ しょうが | さとう | さとう | ごまあぶら | | 今日は厚揚げたっぷりのみそ汁です。2月は厚揚げや節分の福豆からはじまり、大豆・大豆製品がたくさん登場します。大豆には、体をつくるたんぱく質がたくさん含まれていて、「畑の肉」とも言われています。 | 536 |
| 2 | 木 | こどもパン ピザポテト だいこんサラダ ミートボールスープ プレーンヨーグルト | ウィンナー | チーズ | ピーマン パセリ | たまねぎ コーン | じゃがいも さとう | | ドレッシング | | 今日はじゃがいもをピザ風の味付けにしてみました。ウィンナーやピーマン・玉ねぎなどの野菜を混ぜたトマトソースをかけて、最後にチーズをたっぷりのせて焼きます。味わって食べてみてね！ | 655 |
| 3 | 金 | いわしのかばやきどん やさしいため おにかまぼこいりみぞれじる ふくまめ | いわし | かまぼこ あぶらあげ | ★にんじん | ★にんじん こまつな | こめ むぎ | さとう かたくりこ | ごま あぶら | | 今日は「節分給食」です。「節分」は冬から春に変わる「立春」の前日のことを指します。昔から、季節の変わり目は邪気が入りやすいといわれていました。また、2月はまだ寒くて体調をくずしやすいことから、「一年を健康に過ごせるように」と願いを込めて節分が行われるようになりました。今日の給食には、節分に欠かせない「いわし」や「福豆」を取り入れています。 | 699 |
| 6 | 月 | むぎごはん とりのからあげ いかのだいこんのもの はくさいのみそしる | とりにく | いか さつまあげ | にんじん いんげん | しょうが にんにく | かたくりこ | さとう | あぶら | | 「かみかみ給食」では、毎月かみかみのある食材を取り入れています。今回はイカを煮物にしました。イカは足が10本あるように見えますが、実は違います。足は8本で、あとの2本は「触腕」といって、手の役割をするそうです。 | 626 |
| 7 | 火 | ミルクパン さわらのコーンマヨやき グリーンサラダ ポテトチャウダー(アメリカ) | さわら | | プロッコリー | コーン | | マヨネーズ | ドレッシング | | さわらの旬は、実は冬と春の2回あります。関西では、さわらは春に産卵のため瀬戸内海にやってくるので、たくさん獲れる春が旬とされています。一方関東では、産卵前の冬に脂のつた「寒鰯(かんざわら)」が好まれており、冬が旬とされています。 | 686 |
| 8 | 水 | ちゅうかどん はるさめスープ フルーツあんじん | ぶたにく なた | とうふ | にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが たまねぎ はくさい | かたくりこ さとう | あぶら | ごま | | 中華料理のひとつに「八宝菜」という料理があります。そして、八宝菜をこぼんにのせて食べるのが「中華丼」です。中国ではごはんの上に具をのせて食べることはお上品ではないとされているので、中華丼のような食べ方をするのは日本独自のスタイルだそうです。 | 607 |
| 9 | 木 | きんぴらごはん あげだしょうふ こまつなのびたし みそかきたまじる | ぶたにく | とうふ | にんじん | こぼろ ししげ | こめ さとう | あぶら | あぶら | | 和食は「主食」「主菜」「副菜」の組み合わせが基本になっています。エネルギーになる・体をつくる・体の調子を整える食材がまんべんなくとれるので、栄養バランスがとても良いです。 | 545 |
| 10 | 金 | スパゲティミートソース はなやさいサラダ ポトフ(フランス) ひとくちりんごゼリー | ぶたにく | ウィンナー | トマト ピーマン | にんにく セロリ たまねぎ | さとう | あぶら | あぶら | | ミートソースのもとになっているのは、イタリアの「ポルネーゼ」というバスタだそうです。どちらかひき肉とトマトベースの味ですが、ミートソースはケチャップや砂糖などの調味料を使うので、ポルネーゼに比べて甘みが強い味になります。 | 647 |
| 13 | 月 | むぎごはん やさしいふりかけ こうやどうふのたまごじ キャベツのしおこんぶあえ さつまいのみそしる | とりにく | こうやどうふ たまご | あさつき | ふりかけ | さとう | あぶら | ごま ごまあぶら | | 高野豆腐は、豆腐を凍らせて低温で熟成させたあと、乾燥させて作ります。このことから「凍り豆腐」とも呼ばれます。「高野豆腐」という名前は、和歌山県の「高野山」の僧たちが作ったとされるところからきているそうです。 | 562 |
| 14 | 火 | ハートパン えびカツ リボンマカロニソテー ミネストローネ(イタリア) バレンタインデザート | えび | ベーコン | にんじん ほうれんそう | にんにく たまねぎ しめじ | マカロニ | あぶら | あぶら | | 今日は「バレンタイン給食」です。ハートのパンやデザート、リボンマカロニなどを取り入れて、見た目も華やかなメニューにしました。日本では、女性から男性へチョコレートを贈るのが定番になっていますが、国によっては「友だちの日」とする国もあり、友だち同士でプレゼントを贈りあうそうですよ。 | 593 |
| 15 | 水 | むぎごはん さばのごまみそやき じゃがいものそぼろに わかめのすましじる | さば みそ | ぶたにく | ★にんじん | しょうが にんにく | さとう | ごま ごまあぶら | あぶら | | 「まごわやさしい」は、医学博士で料理研究家でもある吉村裕之さんが「覚えやすく栄養バランスの良い食事の考え方」として示した言葉だそうです。健康的に取り入れたい食材の頭文字をとった言葉なので、これを覚えておけば栄養バランスを意識しやすくなりますね。 | 658 |
| 16 | 木 | いろいろピラフ タンドリーチキン(インド) ごぼうサラダ やさしいスープ | ハム | とりにく | ★にんじん ピーマン | たまねぎ コーン | こめ | あぶら | あぶら | | タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトやスパイスで味付けした料理です。本場のインドでは「タンドール」という平たい餅を使って短時間で焼き上げます。こうすることで、余分な脂が落ちて、外はパリパリ中はジューシーになるそうですよ。 | 610 |
| 17 | 金 | こくとうパン いかにからあげ きりぼしだいこんのピリからいため ワントンスープ(ちゅうごく) ぼんかん | いかに | ぶたにく | にら | しょうが | かたくりこ | あぶら | あぶら ごまあぶら | | ぼんかんはインド原産の果物で、みかんの仲間です。日本には明治時代に伝わりました。酸味が少なくとても甘いので、すっぱいものが苦手な人でも美味しく食べられます。 | 597 |
| 20 | 月 | むぎごはん なつとう さけのちゃんちゃんいため だいこんのみそしる | なつとう | さけ みそ | にんじん | たまねぎ キャベツ ねぎ | さとう かたくりこ | バター | バター | | 今年度初めての「納豆」です。納豆は大豆からできています。「発酵」といって、「納豆菌」という良い菌が大豆の成分をエサにして活動することで納豆ができます。納豆のネバネバは、発酵するときに出るもので、うまみのもとが含まれています。 | 558 |
| 21 | 火 | そぼろパン ハンバーグ(ドイツ) コールスローサラダ(オランダ) こんさいスープ プリン | ぶたにく とりにく | ウィンナー | にんじん いんげん | たまねぎ しょうが にんにく | パン | パン | ドレッシング | | コールスローサラダは、オランダ発祥の料理です。国際交流通信9月号でも紹介されました。オランダ語で「キャベツサラダ」という意味の「koolsla(コールスラ)」が由来になっています。18世紀に瓶詰のマヨネーズが発明されたことにより、人気が高まった料理だそうです。 | 696 |
| 22 | 水 | ならちやめし ちくわのいそべあげ ならのつべ にゅうめん | だいにく | ちくわ | にんじん | だいにく | かたくりこ | あぶら | あぶら | | 味めぐり給食38回目は「奈良県」です。日本で初めての都がつけられた場所なので、歴史的な建物や国宝がたくさんあります。奈良県の食文化については、おたよりをチェックしてね！ | 634 |
| 24 | 金 | タンメン にたまご だいこんときわかめのあえもの きよみオレンジ | ぶたにく なた | たまご | | たまねぎ もやし キャベツ にんにく | さとう | あぶら | あぶら | | 清見オレンジは2月～4月にかけて旬の美味しい時期をむかえます。ひとつずつ袋かけをしてから冬を越し、十分に色がついてから収穫します。とても手間のかかる作業ですが、こうすることでより甘くおいしくなるそうです。 | 537 |
| 27 | 月 | カレーライス ヤーコンのツナマヨサラダ いちごゼリー&ヨーグルト | ぶたにく | ツナ | ★にんじん トマト | たまねぎ しょうが にんにく | じゃがいも | あぶら | あぶら | | 「ヤーコン」は今年度2回目の登場です。今日はサラダにしてみました。見た目はサツマイモに似ていますが、食べてみると甘くてシャキシャキとした食感なので、果物の「ナン」みたいたいと言われていました。 | 725 |
| 28 | 火 | チーズパン チキンのパンこやき もやしのカラフルソテー ラビオリスープ(イタリア) | とりにく | ウィンナー | パセリ | コーン もやし | パン | マヨネーズ | あぶら | | 鶏肉は、焼く・揚げる・蒸すなどいろいろな調理法でおいしく料理することができる万能食材です。今日はパン粉焼きにしてみました。パン粉焼きはサケやマスなどの魚で出すことが多いですが、鶏肉でもおいしく仕上がります。 | 692 |
| | | | | | | | | | | | 平均 | 624 |

* 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。

節分

「節分」は、季節の変わり目に行う行事で、中国から伝わりました。病気や災いを追い払い健康を願う意味があります。

●豆まき●
「魔目(鬼の目)」に豆を投げて、悪いものを追い払い、健康に過ごせますようにと願います。

●恵方巻●
年神様のいる方向を向いて食べることで、すべてが良い方向に進むと言われていました。幸せが逃げないよう、話をせずに食べます。

●ヒイラギイワシ●
魔よけとして玄関などに飾ります。イワシの匂いやヒイラギのトゲが鬼を追い払ってくれます。