



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・種 いも・砂糖	6群 油脂			
1	木	タンタンめん(中国) はるまき(中国) ほうれんそうのナムル みかん	ぶたにく みそ はるまき		にら	にんにくしょうが たまねぎ もやし ★はくさい ねぎ		ちゅうかめん	担々麺はひき肉を入れた辛みそ味のラーメンです。本菜はザーサイなどが入りますが、給食には食べやすいたまねぎややし、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、しょうがなどの香味野菜も体をホカホカにしてくれます。	812	
2	金	まごはん さけのみそマヨ焼き じゃがいもとひじきの煮物 みぞれ汁 アセロラゼリー	まごわやさしい給食 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	えだまめ ★はくさい えのきたけ だいこん		こめ むぎ マヨネーズ ごま	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。	839	
5	月	親子丼 もやしのおそか和え 白菜のみそ汁			とりにく かまぼこ たまご のり	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	こめ むぎ さとう 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。	798	
6	火	あんかけ焼きそば 大豆とじゃがいものり塩 フルーツのヨーグルト和え	ぶたにく なたと だいず		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	あぶら 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。	775	
7	水	ごはん 黒とろこごぼ ぶりの照り焼き いとこ煮 みっかの団子汁	ごぼはん 全国味めぐり給食(富山県)		こごぼ		こめ		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読んでください。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。	851	
8	木	鶏肉のレモンソース カリプロソテー かし風味スープ りんご	とりにく ウインナー かまぼこ			しょうが にんにく レモン コーン カリフラワー ★たまねぎ セロリ キャベツ	さとう かたくりこ さとう りんご	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。	886	
9	金	菜めし 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ なめこ汁 ひとくちオレンジゼリー	ぶたにく ハム なめこ汁		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 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、そのぬめりが汗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ずすね。	826	
12	月	甲州牛の牛丼 じゃこまめサラダ さつまいものごまみそ汁	ぎゅうにく だいず		にんじん	しょうが たまねぎ しらすき	こめ むぎ さとう	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ただきました。今日は牛丼です。味わっていただきましょう!	993	
13	火	食パン・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	ウインナー たまご チーズ	にんじん グリンピース ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	さとう	パン あんこクリーム マーガリン	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。	832	
14	水	きんぴらごぼはん じゃがチキンナゲット もやしのゆかり和え くきわかめのみそ汁 豚付け小魚 ミルクパン	ぶたにく とりにく とうふ みそ		にんじん いんげん	ごぼう ししいけ	こめ さとう マヨネーズ 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。今日はかまのみ給食なので、よく噛んで食べましょう。	760	
15	木	自身さかなのマリネ キャベツとウインナーのソテー クリームシチュー	ホキ ウインナー とりにく		にんじん ハセリ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ	かたくりこ さとう あぶら	あぶら 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たくさん使っています。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。	886	
16	金	ビビンバ(韓国) はるさめスープ ライチゼリー&みかん	ぶたにく たまご なたと		にんにく にんじん ほうれんそう にら	にんにく もやし はくさい えのきたけ	さとう さとう はるさめ	あぶら あぶら ライチゼリー ナタデココ	ビビンバは韓国料理です。甘辛の肉炒めや、野菜のナムル、卵などを混ぜて混ぜて食べます。昔ながらの野菜料理でも、ビビンバだとみんなよく食べてくれますね。	819	
19	月	ワイン豚のトンテキ キャベツサラダ 一食用マヨネーズ ぐだくさん汁 青りんごゼリー	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく キャベツ むらさきキャベツ きゅうり	かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ワイン豚は甲州市で飼育されている豚肉です。今日はロース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。	901	
20	火	五目うどん チーズいももち 野菜のごま和え プレーンヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ チーズ		にんじん ごまつな	だいこん ししいけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	うどん いももち さとう	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。家庭で手軽に作ることもできるので、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。	711	
21	水	まごはん さばのしょうが煮 切干大根のカレー炒め 機番汁 菊花みかん	まごはん ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		にんじん いんげん にんじん	しょうが ねぎ こんにやく きりぼしだいこん たまねぎ	さとう さとう	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。今日はみんなが大好きなカレー味にしました。	841	
22	木	野菜ごぼはん いかのから揚げ 白菜のゆずふうみお和え かぼちゃいり豆乳汁	とりにく いか		にんじん いんげん	ごぼう ししいけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	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、ゆず湯に入ると風邪をひ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。	741	
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 一食用ドレッシング 根菜スープ 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	ハセリ	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	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、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!	997	

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 平均 839

- * 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

辛い ← → 甘い

真ん中はやわらかく
根の先の方は、辛み強いので、漬物やみそ汁に。
形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。
葉に近い方は甘い
葉は汁の実や炒め物に。
味が強いので、サラダなどの生食に。

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