



# 献立予定表



令和4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<br>(Kcal)<br>基準<br>830 |
|------------------------|----|--|----------------------------------|------------------------------|---|---|-----------------------------------|---------------|--|-----------|---------------------------|
|                        |    |  | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品             | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう       | 3群<br>緑黄色野菜   | 4群<br>その他の野菜<br>果物                                | 5群<br>米・パン・麺<br>いも・砂糖             | 6群<br>油脂      |  |           |                           |
| 10                     | 火  | さめぎの年明けうどん<br>カレイの竜田揚げ<br>小松菜のけんちゃん<br>いよかんゼリー                                   | ふたにく ちくわ かまぼこ                    | かんてん<br>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「さめぎうどん」というつるつるでめんのコシがしっかりしたうどんが有名です。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「さめぎうどん振興協議会」が2008年に考えました。詳しくは教室のおたよりを見てくださいね！ | 702       |                           |
| 11                     | 水  | 七分づきごはん<br>さわらの香味焼き<br>ちくぜん煮<br>白菜のみそ汁   | さわら みそ<br>とりにく                   |                              | しょうが にんにく ねぎ<br>ごぼう れんこん こんにやく                                | さとう<br>さとう  | ごま<br>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」という部分が残っているのでもっと栄養も摂れますよ！                                 | 769       |                           |
| 12                     | 木  | こどもパン<br>マーメイドチキン<br>カリブロンソー<br>コーンスープ<br>りんご                                    | とりにく                             |                              | にんにく<br>ブロッコリー にんじん<br>パセリ                                    | にんにく<br>カリフラワー<br>たまねぎ コーン<br>りんご                 | マーメイドジャム<br>マカロニ<br>あぶら<br>あぶら ルウ |               | 「マーメイド」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イ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。   | 889       |                           |
| 13                     | 金  | マーボー豆腐丼(中国)<br>チョコレートサラダ<br>チンゲンサイの中華スープ   | とうふ ふたにく みそ                      |                              | しょうが にんにく ねぎ たまねぎ グリンピース                                      | かたくりこ   | あぶら                               |               | 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。  | 770       |                           |
| 16                     | 月  | 麦ごはん<br>さばのネギソース<br>五目金平<br>キャベツのみそ汁   | さば<br>だいたい さつまあげ<br>あぶらあげ みそ     | わかめ                          | ねぎ しょうが にんにく<br>ごぼう こんにやく                                     | かたくりこ さとう<br>さとう                                  | あぶら ごまあぶら<br>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。   | 907       |                           |
| 17                     | 火  | 食パン<br>いちごジャム<br>ポテトグラタン(フランス)<br>キャベツとチキンのサラダ<br>ミネストローネ(イタリア)                  | ウインナー<br>とりにく                    | ごぼうにのろ なまクリーム チーズ<br>にんじん    | パセリ<br>キャベツ コーン   | たまねぎ<br>キャベツ コーン                                  | ジャム<br>あぶら ホワイトルウ<br>ドレッシング       |               | 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。   | 794       |                           |
| 18                     | 水  | ツナごはん<br>とりにくのみそ焼き<br>白菜のごま和え<br>かきたま汁   | ツナ<br>とりにく みそ                    | にんじん                         | にんにく しょうが<br>いんげん   | さとう<br>さとう  | あぶら<br>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かつなどから作られます。今日はまぐろのツナです。   | 777       |                           |
| 19                     | 木  | きなこ揚げパン<br>ポテトサラダ<br>ほうとう汁<br>一口ぶどうゼリー   | きなこ<br>あぶらあげ みそ                  | にんじん                         | コーン きゅうり<br>かぼちゃ  | コーン<br>ほうとうめん                                     | あぶら<br>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。  | 846       |                           |
| 20                     | 金  | カレーライス<br>キャベツとほうれんそうのソテー<br>バナナヨーグルト  | ふたにく<br>ベーコン                     | チーズ スキムミルク<br>ほうれんそう         | にんじん トマト<br>ほうれんそう  | しょうが にんにく たまねぎ<br>コーン キャベツ                        | あぶら カレールウ<br>あぶら                  |               | ほうれん草は今が旬の野菜です。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。  | 908       |                           |
| ★学校給食週間★ (1/23 ~ 1/27) |    |  |                                  |                              |   |   |                                   |               |  |           |                           |
| 23                     | 月  | 麦ごはん<br>ふじざくらポーグソー<br>せんぎりキャベツサラダ<br>八幡いものみそ汁                                    | ふたにく                             |                              | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん  | さとう かたくりこ<br>キャベツ きゅうり コーン                        | あぶら<br>ドレッシング                     |               | 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。「やほたいも」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。  | 838       |                           |
| 24                     | 火  | ブルーベリーくるくるパン<br>わかさぎのから揚げ<br>コロコロやさいのホットサラダ<br>おつけだんご汁<br>菊花みかん                  | わかさぎ<br>ウインナー<br>とりにく            |                              | ブロッコリー<br>にんじん こまつな<br>だいこん しめじ ねぎ<br>みかん                     | から揚げ<br>カリフラワー<br>じゃがいも<br>おつけだんご                 | あぶら<br>ドレッシング                     |               | 「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。   | 916       |                           |
| 25                     | 水  | 大塚にんじんごはん<br>ちくわの南部茶揚げ<br>白菜のゆずか和え<br>湯葉のすまし汁                                    | とりにく あぶらあげ<br>ちくわ                | にんじん いんげん                    | しいたけ  | さとう<br>あぶら  | あぶら<br>ごま                         |               | 「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！   | 771       |                           |
| 26                     | 木  | 山梨県産小麦のバターロール<br>にじますのぶどう酢マリネ<br>ほうれんそうとヤーコンのマカロニソー<br>みそクリームスープ<br>シャインマスカットゼリー | にじます<br>ベーコン<br>みそ               | あかパブリカ<br>ほうれんそう<br>にんじん パセリ | しょうが にんにく きパブリカ たまねぎ<br>にんにく コーン ★ヤーコン<br>たまねぎ ★ワインきのこ カリフラワー | さとう<br>マカロニ<br>ホワイトルウ                             | あぶら<br>あぶら                        |               | 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。スープにはかくし味の「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！  | 958       |                           |
| 27                     | 金  | 梨北米<br>ビーフハンバーグ<br>浅尾大根の煮物<br>明野金時の豆乳汁   | ぎゅうにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ みそ とうにゅう | にんじん トマト<br>いんげん             | たまねぎ しょうが にんにく<br>だいこん こんにやく                                  | かたくりこ<br>さとう                                      | 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。甲州ワインビフを使ったハンバーグも登場します！   | 953       |                           |
| 30                     | 月  | わかめごはん<br>ほっけの塩焼き<br>やさいのごま煮<br>豚汁<br>いよかん                                       | わかめ<br>あぶらあげ<br>ふたにく みそ          |                              |   | こめむぎ<br>はくさい もやし<br>だいこん ごぼう しめじ こんにやく ねぎ<br>いよかん | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら                |               | 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」さけ、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもです。                | 717       |                           |
| 31                     | 火  | ソース焼きそば<br>れんこんとツナの和え物<br>水ぎょうざスープ<br>いちごドーナツ(オランダ)                              | ふたにく<br>ツナ                       | にんじん<br>ブロッコリー               | たまねぎ もやし キャベツ<br>れんこん コーン<br>ねぎ                               | ちゅうかめん<br>ドレッシング                                  | あぶら<br>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、縁起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「〇きいばいももらえるように」と、願いをこめています。                        | 760       |                           |

\* 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  
甲州富士桜ポーク・・・山梨県全域  
八幡芋・・・甲斐市

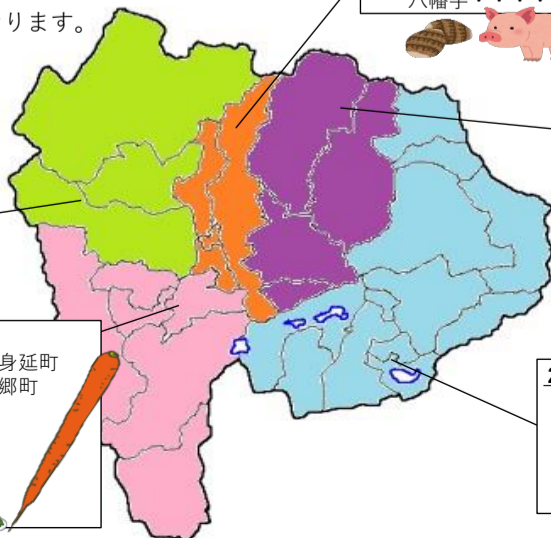
26日(木) 峡東地域  
にじます・・・山梨市牧丘町  
ヤーコン・・・山梨市  
乙女高原みそ・・・山梨市  
ワインきのこ・・・山梨市八幡地区  
シャインマスカット・・・峡東地域全域

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

1月23日～27日は学校給食週間です！  
学校給食週間は、学校給食の歴史や役割について知り、関心を高めましょうという一週間です。  
※山梨県の5つの地域の食材(特産物)や郷土料理を取り入れます。



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週間になればいいなと思います。

山梨県  
観光キャラクター  
武田ひし丸

