



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 (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・麺 いも・砂糖	6群 油脂		
1	水	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうのおかか和え 厚揚げのみそ汁	○ ぶたにく あつあげ みそ					こめ むぎ さとう さとう	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。	702
2	木	こどもパン ピザポテ 大根サラダ ミートボールスープ プレーンヨーグルト	○ ウィンナー にくだんご ヨーグルト	チーズ ピーマン パセリ	たまねぎ コーン だいこん きゅうり きパブリカ たまねぎ はくさい		パン 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。味わって食べてね♪	800	
3	金	いわしのかば焼き 節分給食 野菜炒め 鬼かまぼこ入りみぞれ汁 福豆	○ いわし ぶたにく かまぼこ あぶらあげ だいず		★にんじん ★にんじん こまつな	もやし キャベツ えのきたけ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま あぶら 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。	937	
6	月	麦ごはん かみかみ給食 鶏のから揚げ いかと大根の煮物 白菜のみそ汁	○ とりにく いか さつまあげ とうふ みそ			しょうが にんにく だいこん こんにゃく たまねぎ はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう	「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。	829	
7	火	ミルクパン 鱈のコーンマヨ焼き グリーンサラダ ポテトチャウダー(アメリカ)	○ さわら ベーコン		コーン ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ しめじ	パン マヨネーズ ドレッシング バター ルウ	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、産卵前の冬の脂ののった「寒鰯(かんざわら)」が好まれており、冬が旬とされています。	914	
8	水	中華丼 春雨スープ フルーツ杏仁	○ ぶたにく なんと 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 えのきたけ コーン きくらげ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ 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、八宝菜をごはんのせて食べるのが「中華丼」です。中国ではごはんに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。	805	
9	木	金平ごはん 揚げ出し豆腐 小松菜の煮びたし みそかきたま汁	○ ぶたにく とうふ ちくわ たまご みそ		にんじん あさつき こまつな	ごぼう しいたけ だいこん キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも	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。	726	
10	金	スパゲティミートソース 花野菜サラダ ポトフ(フランス) 一口りんごゼリー	○ ぶたにく ウィンナー	トマト ピーマン ブロッコリー あかパブリカ	にんにく セロリ たまねぎ カリフラワー きゅうり コーン にんじん いんげん	にんにく セロリ たまねぎ だいこん キャベツ	スパゲティ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも ゼリー	ミートソースのもとになっているのは、イタリアの「ポロネーゼ」というパスタだそうです。どちらも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、ポロネーゼに比べて甘みが強い味になります。	778	
13	月	麦ごはん 野菜ふりかけ 高野豆腐の卵とじ キャベツの塩昆布和え さつまいものみそ汁	○ とりにく こうやどうふ たまご みそ		あさつき にんじん こまつな	ふりかけ たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ むぎ 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乾燥させたあと、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ことからきているそうです。	730	
14	火	ハートパン バレンタイン給食 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 とりにく		にんじん ほうれんそう にんじん いんげん	にんにく たまねぎ しめじ にんにく セロリ たまねぎ	パン ハート こむぎこ だいず マカロニ じゃがいも チョコプリン	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を贈るの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。	638	
15	水	麦ごはん まごわやさしい給食 鯖のごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 わかめの澄まし汁	○ さば みそ ぶたにく とうふ		★にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく えだまめ ★ワインきのこ たまねぎ	こめ むぎ 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。	866	
16	木	彩りピラフ タンドリーチキン(インド) ごぼうサラダ 野菜スープ	○ ハム とりにく ツナ かまぼこ		★にんじん ピーマン ヨーグルト	たまねぎ コーン しょうが にんにく ごぼう きゅうり だいこん はくさい	こめ あぶら ドレッシング	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」というつぶ型の蒸を使って短時間で焼かれます。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。	778	
17	金	黒糖パン いかのから揚げ 切干大根のピリ辛炒め ワントンスープ(中国) ぼんかん	○ いか ぶたにく なんと		にら にんじん ほうれんそう	しょうが きりぼしだいこん もやし にんにく たまねぎ	パン かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ワントン	ぼんかんはインド産の果物で、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。	800	
20	月	麦ごはん 納豆 鮭のちゃんちゃん炒め 大根のみそ汁	○ なっとう さけ みそ あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ 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、発酵するときのできるもので、うまみのもとが含まれています。	726	
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) 根菜スープ 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 キャベツ コーン きゅうり ごぼう だいこん	パン パンこ ドレッシング プリン	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。	856	
22	水	奈良茶飯 竹輪の磯辺揚げ 奈良のっぺ にゅうめん 味めぐり給食(奈良県)	○ だいず あぶらあげ ちくわ あつあげ かまぼこ		にんじん いんげん あおのり にんじん ほうれんそう		こめ さとう かたくりこ こめこめんがらこ さとう さとう そうめん	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！	822	
24	金	タンメン 煮卵 大根と荳わかめの和え物 清見オレンジ 味付きコッパン	○ ぶたにく なんと たまご きわわかめ		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ にんにく だいこん きゅうり きよみオレンジ	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	清見オレンジは2月～4月にかけて旬のおい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されます。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。	745	
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	スキムミルク チーズ	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも ★ヤーコン ゼリー	「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した食感なので、果物の「ナシ」みたいだと言われています。	952	
28	火	チーズパン チキンのパン粉焼き もやしのカラフルソテー ラビオリス(イタリア)	○ とりにく ウィンナー		パセリ ★にんじん ピーマン こまつな	コーン もやし だいこん はくさい しめじ	パン パンこ マヨネーズ あぶら ラビオリ	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調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。	865	

* 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。

平均 804

* 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」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す。幸せが逃げないよう、話をせずに食べます。



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