



献立予定表



令和5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 ちよしをととのえる	おもにエネルギー のもとになる	食べ物	ひとち	メモ	
9	火	ごもちチャーハン ジャンボてつりしゅうまい ちゅうかスープ ひとくちオレンジゼリー	ぶたにく チャーシュー ぶたにく とりにく とうふ なたと	にんじん グリーンピース テンゲンサイ	たまねぎ コーン ねぎ たまねぎ しょうが だいこん もやし	こめ ごまあぶら	あぶら	新年あけましておめでとうございます。2024年の初めての給食はジャンボしゅうまいを手作りします。今年も山梨市学校給食センターは手作りの味を、安心安全にお届けします。	573
10	水	ゆかりごはん とりにくのからあげ だいこんのこうはくあえ しらたまだんご	とりにく だいこん あぶらあげ みそ	しそ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん ゆず たまねぎ ししいけ ねぎ こんにやく	こめ もぎ かたくりこ あぶら	あぶら	新学期がスタートしましたね。3学期は今の学年のまとめの学期で、給食においても同じです。苦手なものが食べられるようになった人、たくさん食べられるようになった人、お客が正しく待てるようになった人、できることがいっぱい増えて良いですね。	644
11	木	さけとほうれんそうのクリームスパゲティー コールスローサラダ ミートボールスープ	さけ ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ にくだんご	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり ★だいこん ごぼう	スパゲティー あぶら バター ルウ ドレッシング	あぶら	ほうれん草は冬が旬の野菜です。寒くて凍らないように甘みを養えたり、ゆづり時間をかけて育てた甘みが厚くなったり、冬のほうれん草の栄養は夏よりもたくさん詰まっています。今日は、麺と一緒にクリームスパゲティーにしました。	603
12	金	カレーライス ブロッコリーとウィンナーのソテー ブルーツ&レモンゼリー	ぶたにく スキムミルク チーズ ウィンナー	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー コーン もやし みかん	こめ もぎ じゃがいも あぶら ルウ あぶら	あぶら	ブロッコリーやにんじんなどの色の濃い野菜の事を、緑黄色野菜といいます。緑黄色野菜は、鼻やのどを保護して、風邪のウィルスなどの侵入を防いでくれるので、積極的に食べましょう。	659
15	月	むぎごはん さばのごりみやき じゃがいもとひじきのもの はくさいのみそしる きっかみかん チーズパン	まごわやさしい 給食 さば さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん あさき	しょうが にんにく ねぎ しめじ はくさい みかん	こめ もぎ さとう じゃがいも さとう さとう	ごま	まごわやさしい給食です。健康的な食生活を送るのに、是非食べたい食材の頭文字を並べたものです。「ま」は豆(大豆や大豆製品)、「ご」はごま、「わ」はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ、「い」はいもです。	644
16	火	でりやきチキン コロコロやさしいホットサラダ いっしょくようドレッシング ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	しょうが ブロッコリー かぼちゃ トマト いんげん	しょうが カリフラワー コーン にんにく セロリ たまねぎ	さとう じゃがいも あぶら ドレッシング あぶら	あぶら	今日はホットサラダです。温かいので自分でドレッシングをかけて食べてください。野菜はコロコロした形になっています。おはして上手につまめるかな?	647
17	水	マーボーどん やさしいナムル フルーツあんこ	ぶたにく とうふ みそ ウィンナー	グリーンピース にんじん みかん バイナップル	しょうが にんにく たまねぎ ★ねぎ きりほしだいこん もやし きゅうり あぶら	こめ もぎ かたくりこ さとう あんにんどうふ	あぶら	マーボー豆腐は豆腐をたくあん使用した料理です。豆腐は大豆を絞った豆腐から作られますが、作り方によって「絹ごし豆腐」と「木綿豆腐」の2種類があります。絹ごしはなめらか、木綿はしっかりとて濃厚、みなさんどちらが好きですか?	623
18	木	ハムピラフ イカリングフライ だいこんサラダ コーンポタージュ	ハム いか ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり パセリ	たまねぎ こもぎこ パンこ ドレッシング あぶら ルウ	あぶら	大根は冬が旬の野菜です。冬の大根は甘みがあり、水分がたっぷりなので、今日は生でサラダにしました。旬のおいしい味を楽しみましょう。	603	
19	金	きなこあげパン にくやさしいため すいぎょうスープ いちごヨーグルト	きなこ ぶたにく すいぎょう なたと ヨーグルト	★にんじん あさき	もやし キャベツ ★だいこん たまねぎ ししいたけ	パン さとう あぶら ぎょうざのかわ	あぶら	今日は貝貝の水餃子スープです。水餃子はつるとした食感が食べやすく、鍋にも入っていただきます。温かいスープを飲んで、体を温めましょう。	617
22	月	あけのきんときのおこわ とりにくのゆずみそやき もやしといそあえ かまぼこのすまじる やまなしけんさんぶどうゼリー シャインマスカットクルクルパン	とりにく こうしゅうみそ かまぼこ	しょうが にんにく ゆず もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	たまねぎ ★ワインきのこ	こめ あけのきんとき さとう さとう	ごまあぶら	今日から学校給食週間です。1週間毎日山梨市や山梨県内の地産産物を使用し、郷土料理や当地グルメなどが登場します。詳しくは給食郵便を読んでください。	576
23	火	しるみさかなのぶどうソース キャベツのソテー ほうとうじる	ホキ ウィンナー ぶたにく みそ あぶらあげ	あかパプリカ いんげん キャベツ ★にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ きパプリカ コーン もやし キャベツ ごぼう ★だいこん はくさい ねぎ	かたくりこ さとう あぶら ほうとう	あぶら	山梨県では、県内の食材を使った様々な商品が研究されています。今日のシャインマスカットクルクルパンも新商品です。食べた感想を聞かせてください。	707
24	水	ワインとんのにくどん ヤーコンのツナマヨサラダ にらたまじる	ワインとん たまご とうふ	にんじん いんげん にら ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ しらす ★ヤーコン キャベツ きゅうり コーン えのきたけ だいこん	さとう かたくりこ あぶら	あぶら	みなさんは「ヤーコン」という野菜を知っていますか?見た目はさつまいもに似ていますが、シャキシャキとした食感なので、果物の梨のようです。今日のヤーコンは、山梨市産です。	609
25	木	せいしゅんのトマトやきそば コーンコロケ ブロッコリーとハムのサラダ もものパピロア	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん ブロッコリー たまご	にんにく セロリ たまねぎ カリフラワー ★だいこん たまご	さとう あぶら ドレッシング パピロア	あぶら	「青春のトマト焼きそば」は、トマトの産地である中央市が、トマトを新たな名物にしようと2007年に考えた地域ブランド食です。地域の産物を活用して、新たな食文化を作り出すという取り組みです。	638
26	金	あおつかにんじんごはん ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのカレーいため とうじゅうじる	とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく さつまあげ ぶたにく とうじゅう みそ	あおつかにんじん いんげん あおのり たまねぎ こんにやく きりほしだいこん ごぼう ★はくさい	しいたけ かたくりこ てんぷら さとう	こめ さとう あぶら あぶら	あぶら	みなさんは「伝説野菜」というものを知っていますか?その地域に古くから栽培されており、「大塚にひしん」はその一つです。	609
29	月	むぎごはん さわらのさいきょうやき だいこんとあつあけのもの じゃがいものみそしる いよかん しよパン	さわら みそ ぶたにく あつあけ みそ わかめ	★にんじん いんげん たまねぎ キャベツ いよかん	こんにやく だいこん たまねぎ キャベツ	さとう じゃがいも あぶら	あぶら	デコパン・ボンカン・甘夏・はっさくなど、これらの季節は次々に産物の相模が山梨市に出回ります。今日は「いよかん」です。産地が産地で、愛媛県の旧国名「伊予」からその名がきています。	546
30	火	チョコだいがずクリーム チリコンカン グリーンサラダ こんさいスープ	ぶたにく だいず エキスパート ウィンナー	トマト ブロッコリー いんげん にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう ★だいこん	チョコだいがずクリーム マカロニ ドレッシング	あぶら	にんじん・ごぼう・大根などの根この野菜の事を「根菜」といいます。根菜は食物繊維が多く、よく噛んで食べることで歯やあごの骨が丈夫になる、おなかの調子を整えるなど、体に良いことがたくさんあります。	635
31	水	たまごあんかけうどん だいたすとさつまいものあげに れんこんサラダ	かんでん わかめ にぼし	にんじん ほうれんそう れんこん きゅうり コーン	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ	うどん かたくりこ さつまいも かたくりこ さとう あぶら	あぶら	今日はカミカミ給食&中学3年生の前期入試応援メニューです。あつたかうどんをすりすり食べて、あつあつ通し! 大貫やさつまいもをよ噛んで頭脳がさわつた! 穴の開いたれんこんで見通し良く! 頑張れ受験生!	591

* 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。
 * 食品名に下線がついているものは、山梨県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。

【山梨県】

甲州みそ 桃の缶詰
シャインマスカットクルクルパン ぶどうゼリー

【北杜市】

豆乳 明野金時

【山梨市】

ぶどう酢 ワインきのこ
ヤーコン 大根 白菜

【市川三郷町】

大塚人参

【甲州市】

ワインとん

平均 619

1月と学校給食週間に使用する地場産物