



# 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】		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	木	こくとうパン ヤンニョムチキン ピーフンいため チンゲンサイのちゅうかスープ	○	とりにく ぶたにく	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ コーン もやし ねぎ	パン かたくりこ さとう さとう ピーフン あぶら ごまあぶら				[ヤンニョム]とは、薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国料理の合わせ調味料のことです。料理によって使用する薬味・香辛料はちがいます。ヤンニョムチキンは、鶏のからあげにコチュジャンやにんにくを使った甘いタレをかかっています。	645	
2	金	なめし いわしバーグ やさしいごまあえ ごもくじる せつぶんまめ	○	ぶたにく とりにく いわし みそ だいず	ひろしまな だいこんぼ しそ たまねぎ しょうが しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう ごぼう こんにやく	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ごま さといも				明日の2月3日は節分です。鬼は焼きたいわしのにおいがきらいなのだそうです。今日は「いわし」を使ってハンバーグを作りました。いわしがおいしく食べられるよう、味付けに工夫してあります。病気の鬼が入ってこないようしっかりと食べて強い体を作りましょう。	612		
5	月	むぎごはん にくどうふ はくさいとこまつなのおかまヨアえ さつまいものみそしる	○	ぶたにく とうふ かつおぶし ちくわ みそ	にんじん こまつな あさつき たまねぎ ねぎ しらたき しょうが はくさい だいこん しめじ	さとう あぶら マヨネーズ さつまいも				節分に使う豆は「大豆」です。日本では、昔からしょうゆやみそをはじめ、色々なものに加工されて食べられてきていて、私たちの生活に欠かせません。今日は「豆腐」を使いました。肉や野菜と一緒に煮て、味がしみこんでおいしいですよ。ごはんと一緒に食べましょう。	572		
6	火	ソフトフランスパン ベーコンとチーズのオムレツ コールスローサラダ ハヤシシチュー	○	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ほうれんそう にんじん トマト いんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン さとう ドレッシング ルウ あぶら				寒いときには温かい食べ物がうれしいですね。サラサラのスープより、シチューのようなとろとしたものの方が寒くても冷めにくい。体の中からあたためられるよう、しっかりと食べましょう。	613	
7	水	ちゅうかどん たんたんはるさめスープ フルーツアンニン	○	ぶたにく なた ぶたにく みそ とうふ	にんじん チンゲンサイ にら パイナップル みかん	たまねぎ はくさい にんにく しょうが さとう かたくりこ はるさめ アンニンどうふ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら あぶら			今日の春雨スープはタンタン麺風です。ちよびりピリ辛で体が温まります。また今日は野菜をたっぷり食べられる中華丼です。野菜はかせや病気を防ぐ働きをしてくれます。しっかりと食べて元気な体を作りましょう。	620		
8	木	こどもパン ちくわのカレーあげ れんこんサラダ みみ	○	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	ひじき こまつな にんじん だいこん しめじ はくさい ごぼう ねぎ	パン たんぷらご かたくりこ さとう ドレッシング				今日の汁に入っている類のようなものは「みみ」といいます。山梨県の富士川町を中心に伝わる、郷土料理です。人の耳ではなく、農作業に使う「み」に形が似ていることから「みみ」といいます。	651		
9	金	ぎゅうごぼうごはん わかさぎのフリッター はくさいのしおこんぶあえ じゃがもちだんごのみぞれじる	○	ぎゅうにく わかさぎ こんぶ とりにく あぶらあげ	にんじん いんげん ごぼう しいたけ はくさい きゅうり ほうれんそう	こめ さとう あぶら ごま ごま油 じゃがいもだんご				「わかさぎ」は冷たい水に強く、寒さの厳しい冬でも動きまわることができると、冬釣りの魚として知られています。小さい魚は、骨も丸ごと食べられます。カルシウムたっぷりのわかさぎをよくかんで食べましょう。	539		
13	火	しょくパン いちごジャム マッシュチキン ペンのわふうソテー やさしいスープ	○	とりにく ベーコン ウィンナー	バセリ こまつな にんにく たまねぎ しめじ にんじん だいこん キャベツ	パン ジャム マッシュポテト パン ペンネ あぶら				給食で人気の「マッシュチキン」は、鶏肉に塩・マヨネーズ・マスタードをみみこみ、乾燥のマッシュポテト、バセリ、パン粉を混ぜたものをまぶして焼きます。かんたんおいしいので、家でも作ってみてくださいね。	688		
14	水	ジャンバラヤ チップスサラダ はくさいとミートボールのクリームスープ ハートのチョコプリン	○	とりにく ウィンナー ツナ にくだんご	にんじん ピーマン ブロッコリー こまつな たまねぎ はくさい エリンギ	こめ さとう あぶら ポテトチップス ドレッシング ホワイトルウ チョコプリン				バレンタインデーは、外国では、お菓子だけでなく、お花やカード、ケーキなどを送ることも多いそうです。日本では、お菓子の会社がこの日にチョコレートのキャンペーンを行ったことをきっかけに、チョコレートを送るようになったようです。	655		
15	木	ちゃんぽん ポテトとだいずのりしお いとかんてんとほうれんそうのあえもの ぼんかん	○	ぶたにく かまぼこ さつまあげ だいず ハム	にんじん チンゲンサイ あおのり ほうれんそう もやし ぼんかん	パン じゃがいも かたくりこ さとう				「ちゃんぽん」は、長崎のある中華料理店の主人が、貧しい中国人留学生のために安く栄養のある食べ物を食べさせてあげたいと考え出されました。お肉や野菜をたっぷり使った、栄養と愛情たっぷりの料理ですね。	648		
16	金	むぎごはん さけのごまみそやき いりどり はくさいのみそしる	○	さけ みそ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん いんげん ごぼう れんこん こんにやく たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま さとう あぶら				「炒り鶏」は、ほかの煮物とちがいで、食材をまず炒めてから煮るのが特徴で、「筑前煮」、九州地方では「がめ煮」とも呼ばれています。博多弁で、「寄せ集める」ことを「がめくりこむ」と言うそうです。そこから「がめ煮」とよばれるようになったそうです。	544		
19	月	むぎごはん なつとう あげじゃがいものそぼろに とんじる	○	なつとう とりにく ぶたにく みそ	さやえんどう にんじん だいこん ごぼう ★ワインきのこ こんにやく ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら				納豆ができる秘密は「納豆菌」です。煮てふくらやわらかくなった大豆に納豆菌を付けると、納豆菌は大豆の中にある成分を栄養にして、ものすごい数に増えます。そのときに、納豆菌が働いて納豆の味やねばりが出て納豆ができます。	596		
20	火	ミルクパン さわらのコーンマヨネーズやき サラダスパゲッティ ミネストローネ いよかん	○	さわら ハム ベーコン	バセリ ブロッコリー にんじん あかハプリカ いんげん トマト にんにく セロリ たまねぎ いよかん	パン スパゲッティ マヨネーズ ドレッシング じゃがいも あぶら				さわらは色味が薄いので白身魚と思われがちですが、実は赤身魚です。また、夏に産卵すると体内の栄養が減ってしまうため、旨味もなくなってしまいます。そのため、関西では産卵前の3月から6月を旬として漁獲するようになり、名前(鱈)にも春という字が入るようになりました。	665		
21	水	ツナごはん いかのてんぷら だいこんサラダ いっしょくようドレッシング かきたまじる	○	ツナ いか ハム たまご	にんじん だいこん きゅうり こまつな たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう あぶら ドレッシング かたくりこ				日本を代表する料理「天ぷら」ですが、もとはポルトガルから伝わりました。当時、日本では油が大変貴重なもので、油をたくさん使う天ぷらは高級品で庶民は食べられなかったそうです。江戸時代になると、庶民にも広まり、手軽に食べられるようになったそうです。	555		
22	木	カレーライス ヤーコンいりカラフルソテー いちごゼリー&ミルクパノア	○	ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう	スキムミルク チーズ にんじん トマト あかハプリカ ブロッコリー ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ コーン★ヤーコン カリフラワー ゼリー ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ あぶら			ヤーコンは今年2回目の登場です。健康野菜として注目されていて、「世界三大健康野菜」の一つと言われるほどです。特に腸の調子をよくなる栄養がたっぷり入っています。	673		
26	月	おやこどん ごぼうサラダ ふのすましじる	○	とりにく たまご ツナ ふ	にんじん グリンピース たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり ほうれんそう だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら ごま マヨネーズ				親子丼に欠かせない卵ですが、日本では、1人あたり、1年間に300個以上の卵を食べている計算になるそうです。ほぼ毎日食べていることになりましたね。全国の100歳以上の長生きの人に調査をした結果、毎日欠かさず卵を食べている人が多いことが報告されています。	653		
27	火	バターロールパン チキンのトマトソース キャベツサラダ コーンチャウダー	○	とりにく キャベツ ぎゅうにゅう	トマト にんじん バセリ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう ドレッシング じゃがいも あぶら ホワイトルウ				「シチュー」と「チャウダー」のちがいが、シチューは具を食べる煮込み料理なのに対し、チャウダーは汁に溶け出した味をあげわう料理なのだそうです。チャウダーの方がさらっとしています。	641		
28	水	むぎごはん さばのごまつたあげ だいこんとさといものにも あおなのみそしる	○	さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	しょうが いんげん にんじん こまつな たまねぎ しめじ	こめ むぎ かたくりこ さといも さとう あぶら				日本では昔からさばを中心に、「まごわやさしい」食材を組み合わせて食べてきたことが、健康で長生きにつながっているといわれています。近年は食生活が変わり、昔ながらの和食をあまり食べなくなっている人が増え、健康にも影響を与えています。	694		
29	木	スパゲティミートソース ポトフ バナナヨーグルト	○	ぶたにく ウィンナー ヨーグルト なまクリーム	トマト ピーマン にんじん ブロッコリー バナナ	セロリ たまねぎ にんにく さとう じゃがいも ゼリー(はちみつレモン)	スパゲティめん あぶら あぶら			パスタに欠かせないトマトは、最初は観賞用で食べるものではありませんでした。その後トマトが食用に改良され、パスタとトマトの組み合わせのおいしさに気づいたイタリアで広まり、それが各地に広がったそうです。	652		
* 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	627
* 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。													

## 大豆

大豆は、古くから栽培されてきた作物で、私たちの食生活に欠かせない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれています。日本では長い間、肉に代わるたんぱく源として、さまざまに加工され、食べられてきました。ふつう、大豆というと「黄大豆」のことですが、お正月のおせち料理に使われる「黒大豆」や、うぐいすもちなどの和菓子に使われる「青大豆」などの種類があります。ちなみに、枝豆は大豆を若いうちにさやごと収穫したもので、じゅうぶんに成長させて、乾燥させると大豆になります。

