



献立予定表



令和5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			
9	火	五目チャーハン ジャンボ手作りしゅうまい 中華スープ ひとくちオレンジゼリー	ぶたにく		にんじん グリーンピース チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ だいこん	コーン しょうが	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年の最初の給食はじゃがいもやゆずを手作りします。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。	741
10	水	ゆかりごはん どりにくの唐揚げ だいこんの紅白和え しらたま団子汁	どりにく		しそ にんじん	しょうが たまねぎ	にんにく しょうが	こめ かたくりこ	あぶら	新学期がスタートしました。3学期は今の学年のまよめの学期で、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、お箸が正しく持てるようになった人、できるとがいろいろいっしょに増えたいですね。	848
11	木	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ コールスローサラダ ミントボールスープ ミニいちご蒸しパン	さけ	ほうれん草	にんじん ほうれん草	たまねぎ たまねぎ	しめじ キャベツ	スパゲティ バター	あぶら ルウ	ほうれん草は冬が旬の野菜です。寒くて葉が凍らないように甘みを蓄えたり、ゆづの時間をかけて煮たため葉が厚くなりました。冬のほうれん草の栄養は夏よりたくさん含まれています。今日は、鮭と一緒にクリームスパゲティにしました。	819
12	金	カレーライス ブロッコリーとウィンナーのソテー フルーツ&レモンゼリー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	しょうが カリフラワー	にんにく たまねぎ もやし	じゃがいも みかん	あぶら ルウ	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が、緑黄色野菜は、鼻やのどの粘膜を保護して、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。	868
15	月	まごはん さばの香味焼き じゃがいもとひじきの煮物 はくさいのみそ汁 きついかみかん	まごわやさしい 給食	さば	ひじき	しょうが にんにく	ねぎ にんにく	こめ 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、是非食べたい食材の漢字を並べたものです。「ま」は豆で大豆や大豆製品、「こ」はごま、「わ」はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたげなどのきのこ、「い」はいもです。	850
16	火	チーズパン 照り焼きチキン コロコロ野菜のホットサラダ 一食用ドレッシング ミネストローネ	どりにく			しょうが		パン さとう	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？	862
17	水	マーボー丼 野菜のナムル フルーツ杏仁	ぶたにく		グリーンピース にんじん	しょうが にんにく	たまねぎ たまねぎ	こめ かたくりこ	あぶら	マーボー豆腐は豆腐をたくさん使用した料理です。豆腐は大豆を絞った豆乳から作られますが、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、木綿はしっとりして濃厚、みなさんはどちらが好きですか？	822
18	木	ハムドリア イカリソウフライ だいこんサラダ コーンポタージュ	ハム		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	こめ	あぶら	こめ	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。旬のおいしさを味わいましょう。	816
19	金	きなこ揚げパン 肉野菜炒め 水餃子スープ いちごヨーグルト	きなこ		*	にんじん もやし	キャベツ	パン さとう	あぶら	今日は奥沢の水餃子スープです。水餃子はつるつるとした食感で食べやすく、餡にも入っていました。温かいスープを飲んで、体を温めましょう。	737
22	月	あけのきんときのおこわ どりにくのゆずみそ焼き もやしのいそか和え かまぼこのすまし汁 山梨県産ぶどうゼリー	どりにく		しょうが にんにく	ゆず		こめ さとう	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場産物を使用し、郷土料理やご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。	749
23	火	シャインマスカットクルクルパン 白身魚のぶどう酢ソース キャベツのソテー ほうとう汁	ホキ		あかハブリカ いんげん	しょうが にんにく	たまねぎ キャベツ	かたくりこ さとう	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。	976
24	水	ワインとん ヤーコンのツナマヨサラダ にらたま汁	ワインとん		にんじん いんげん	しょうが にんにく	たまねぎ しらたき	こめ さとう	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、山梨県産です。	840
25	木	青春のトマト焼きそば コーンコロッケ ブロッコリーとハムのサラダ 鮭のハバロア	ぶたにく		トマト にんじん	にんにく セロリ	たまねぎ	さとう ゆきそばめん	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が、トマトを新たな名物にしようとして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。	765
26	金	大塚にんじんごはん ちくわのいそべ揚げ きりぼしだいこんのカレー炒め 豆乳汁	どりにく	あぶらあげ	おかつかにんじん いんげん	しいたけ		こめ さとう	あぶら	みなさんは「伝統野菜」というのを知っていますか？その地域に古くから栽培されている野菜の在来品種のことです。山梨県では12品種ほどあり、「大塚にんじん」はその一つです。	820
29	月	まごはん さわらのさいきょう焼き だいこんとあつあげの煮物 じゃがいものみそ汁 いよかん	まごはん		*にんじん いんげん	にんにく だいこん		さとう じゃがいも	あぶら	デコパン・ボンパン・甘夏・はっさくなど、これからの季節は次々に国産の柑橘類が活躍します。今日は「いよかん」です。愛媛県が産地で、愛媛県の旧国名「伊予」からその名がきています。	735
30	火	食パン チョコ大豆クリーム チリコンカン グリーンサラダ 根菜スープ	食パン		トマト	にんにく しょうが	たまねぎ	チョコだいずクリーム マカロニ	あぶら	にんじん・ごぼう・大根などの根っこの野菜の事を「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。	806
31	水	たまごあんかけうどん だいずとさつまいもの揚げ煮 れんこんサラダ カミカミぶどうグミ	たまご	かんてん	れんこん	きゅうり コーン		うどん かたくりこ	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。あつかけうどんをさつまいもと揚げ、あつかけ通し！大豆やさつまいもをたくさん噛んで頭脳がさあたる！穴の開いたれんこんで発達し良く！頭脳が変換！	718

- * 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、山梨県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。

埼玉県 平均 810

【山梨県】

甲州みそ
桃の缶詰
シャインマスカット
カルクルパン
ぶどうゼリー

【北杜市】

豆乳
明野金時

【市川三郷町】

大塚人参

【甲州市】

ワインとん

【山梨市】

ぶどう酢
ワインごのこ
ヤーコン
大根
にんじん
ねぎ
白菜

1月と学校給食週間に使用する地場産物