



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		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 830
			1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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	木	黒糖パン ヤンニョムチキン ピーマン炒め チンゲンサイの中華スープ	○	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 ピーマン 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辛いタレをかかれています。	874	
2	金	菜飯 いわしバーグ 野菜のごまあえ 五目汁 節分豆	○	ぶたにく とりにく いわし みそ	しそ にんじん ほうれんそう	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 ごぼう こんにやく	かたくりこ さとう さとう ごま		明日の2月3日は節分です。鬼は焼いたいわしの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。	792	
5	月	麦ごはん 肉豆腐 白菜と小松菜のおかかマヨあえ さつまいものみそ汁	○	ぶたにく とうふ かつおぶし ちくわ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しらたき しょうが ごま あぶら	たまねぎ ねぎ しらたき しょうが はくさい	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。	734	
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	さとう 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っとしたものが寒くても冷めにくいんです。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。	792	
7	水	中華丼 たんたん春雨スープ フルーツアンニン	○	ぶたにく なると ぶたにく みそ とうふ	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ はくさい にんにく しょうが もやし ねぎ	さとう かたくりこ あぶら はるさめ 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。野菜はカゼ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。	813	
8	木	こどもパン ちくわのカレー揚げ 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 ごまつな にんじん だいこん しめじ はくさい ごぼう ねぎ	れんこん コーン きゅうり だいこん しめじ はくさい ごぼう ねぎ	パン てんぷら かたくりこ さとう あぶら 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。	804	
9	金	牛ごぼうごはん わかさぎのフリッター 白菜の塩こんぶ和え じゃがもちだんごのみぞれ汁	○	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	ごぼう しいたけ はくさい きゅうり	こめ さとう あぶら こむぎ ごま ごま油		「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ため、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。	728	
13	火	食パン いちごジャム マッシュチキン パンネの和風ソテー 野菜スープ	○	とりにく ウインナー	パセリ ごまつな にんじん だいこん キャベツ	マッシュポテト パン マヨネーズ パンネ 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、パセリ、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。	845	
14	水	ジャンバラヤ チップスサラダ 白菜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 ウインナー ツナ にくだんご	にんじん ピーマン プロッコリー たまねぎ はくさい エリンギ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり 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。	843	
15	木	ちゃんぽん ポテトと大豆のりしお 糸かんでんとほうれんそうの和えもの 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 かんてん ほうれんそう	キャベツ きくらげ もやし ぼんかん	あぶら あぶら 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案されました。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。	767	
16	金	麦ごはん 鮭のごまみそ焼き 炒り鶏 白菜のみそ汁	○	さけ みそ とりにく あぶら あげ みそ	にんじん いんげん わかめ	しょうが にんにく たまねぎ 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。	724	
19	月	麦ごはん 納豆 揚げじゃがいものそばろに 豚汁	○	なっとう 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	たまねぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	こめ むぎ あぶら		納豆ができる秘密は「納豆菌」です。煮てふっ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。	755	
20	火	ミルクパン 鱈のコーンマヨネーズ焼き 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	パセリ プロッコリー にんじん あかハブリカ いんげん トマト	コーン にんにく セロリ たまねぎ いよかん	スパゲッティ マヨネーズ ドレッシング 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、夏に産卵を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。	889	
21	水	ツナごはん いかの天ぷら 大根サラダ 一食用ドレッシング かきたま汁	○	ツナ いか ハム たまご	にんじん だいこん きゅうり ごまつな	にんにく きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう あぶら 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。	730	
22	木	カレーライス ヤーコン入りカラフルソテー いちごゼリー&ミルクパバロア	○	ぶたにく ウインナー	スキムミルク チーズ にんじん トマト あかハブリカ プロッコリー 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	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する栄養がたっぷり入っています。	885	
26	月	親子丼 ごぼうサラダ ふのすまし汁	○	とりにく たまご ツナ ふ	にんじん グリーンピース ごぼう きゅうり ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり 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。	857	
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	トマト にんじん パセリ	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。	881	
28	水	麦ごはん 鯖のごま竜田揚げ 大根と里芋の煮物 青菜のみそ汁	○	さば ぶたにく さつまあげ あぶら あげ みそ	こんぶ いんげん にんじん ごまつな	しょうが だいこん こんにやく たまねぎ しめじ	かたくりこ あぶら ごま さとう あぶら		日本では昔からごはんを中心に、「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。	927	
29	木	スパゲティミートソース ポトフ バナナヨーグルト ナゲット	○	ぶたにく ウインナー	トマト ピーマン にんじん プロッコリー	セロリ たまねぎ にんにく だいこん キャベツ	スパゲッティめん さとう あぶら じゃがいも ゼリー (はちみつレモン)		パスタに欠かせないトマトは、最初は觀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。	824	

* 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 814

* 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、体をつくるもの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。

