



献立予定表



令和4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	火	むぎごはん さんまのかばやき にくじゃが だいこんとわかめのみそしる	さんま ぶたにく みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ ★だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごま あぶら	さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。なぜなら、一年でいちばんおいしい時期が秋で、刀のように細長い体をしているからです。さんまには、EPAやDHAという脂質が多く含まれています。血液をさらさらにしたり、脳の発達を助けてくれるはたらきがあります。	713		
2	水	えびチャーハン(ちゅうごく) しゅうまい(ちゅうごく) きりぼしだいこんのちゅうかあえ チンゲンサイのスープ	えび かまぼこ しゅうまい 図書給食(いろいろなごはん)		たまねぎ ねぎ	こめ	あぶら	10月に引き続き、図書給食3回目は小学生向けの絵本「いろいろなごはん」です。炊けたごはんがいろいろな料理に変身するお話です。おにぎりや海苔巻き、雑炊、チャーハンなど、いろいろなご飯料理が出てきます。簡単に作れるものもあるので、自分で作ってみても楽しいですね。	526			
4	金	ミルクパン ベーコンペンネソテー とりささみのサラダ パンキンクスープ オレンジ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり コーン たまねぎ オレンジ	パン ペンネ ドレッシング ルウ バター	あぶら	ペンネはイタリアでよく食べられるパスタで、ペン先のように斜めに切られた形が特徴です。イタリア語で羽根やペンを意味する「Penna(ペンナ)」が名前の由来になっているそうです。	598		
7	月	そばろどん いんげんのごまあえ けんちんじる	ぶたにく とりにく たまご とうふ		グリーンピース いんげん にんじん もやし	しょうが さとう さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	今日は、根菜たっぷりのけんちん汁です。9月の山口県の味めぐり給食では、「けんちん」という煮物が登場しました。「けんちん」も「けんちん汁」ともよみ、だいこん、こんにゃくなどの材料を使っていますが、地域によって煮物にしたり汁物にしたり、呼び方が変わったりしています。	617			
8	火	まいたけごはん ししやものいそべあげ れんこんのあまからいため あおなのみそしる かみかみぶどうグミ	かまぼこ ししやも ぶたにく さつまあげ みそ	あおのり	いんげん にんじん れんこん こんにゃく えだまめ だいこん たまねぎ ねぎ	まいたけ かたくりこ こめ こめのてんからこ さとう さとう グミ	あぶら ごまあぶら	11月8日は「いい菌の日」ということで、今日はいかみかみ給食です。みなさんはむし菌のない健康な歯を保っていますか？歯はたべものをかむためにとても大切です。健康な歯を保つことで、おいしく楽しく食事ができます。よくかむことは歯の健康にもつながるので、今日はかみかみえのある食材をたくさん取り入れています。	621			
9	水	みそラーメン あげぎょうざ かんてんサラダ みかん	ぶたにく みそ ぎょうざ ツナ	かんてん	にんじん	たまねぎ コーン もやし キャベツ ★にんにく しょうが ねぎ	ちゅうかめん あぶら あぶら ドレッシング	図書給食4回目、最終回です。「めんたべよう」という絵本から、みそラーメンを紹介！ラーメン以外にもうどんやスパゲティなどもでてくるので、ぜひ読んでみてください。初めての図書給食はいかがでしたか？「この本のこの料理を出してほしい！」など、リクエストがあったら教えてください。	647			
10	木	むぎごはん じゅんじゅん ひのなづけのあえもの うちまめじる	とりにく とうふ だいたい あぶらあげ みそ		にんじん こまつな しいたけ	こめ むぎ さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら	今月の味めぐり給食は「滋賀県」です。「じゅんじゅん」というのは滋賀県の郷土料理です。この名前からどんな料理が想像できるでしょうか？ほかにも、滋賀県の特産物をいくつか取り入れています。詳しくはおたよりをチェックしてね！	543			
11	金	コッペパン チリコンカン(アメリカ) ジャーマンポテト せんざりやさいスープ ミルク(コーヒー)	ぶたにく だいたい ミックスビーンズ ウインナー	かんてん	トマト パセリ にんじん	たまねぎ カリフラワー ★にんにく しょうが じゃがいも セロリ だいこん えのきたけ キャベツ	パン あぶら あぶら ミルク	今年度初めてミルクが登場します。今回はコーヒー味なので、入れると甘いコーヒー牛乳になります。牛乳が苦手な人もおいしく飲めるかもしれませんよ。	572			
14	月	ふきよせごはん ちくわのごまあえ もやしのいそかあえ ワインきのこのすましじる	とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん ほうれんそう だいこん ワインきのこ	えだまめ こめ さつまいも さとう さとう	あぶら ごま あぶら ごまあぶら	「吹き寄せ」とは、もみじやいちじょうの葉、花びらなどが風に吹かれて散り、一か所によせ集まった様子を表しています。吹き寄せごはんは、それに見立てて秋の旬のさつまいもや色とりどりの食材と一緒に混ぜこんだごはんです。	586			
15	火	キャロットロール ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ こうしゅうぎゅうのビーフシチュー りんご	たまご ツナ ぎゅうにく	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう ブロッコリー にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり えだまめ たまねぎ にんにく ★りんご	パン さとう ドレッシング ルウ あぶら	今日は甲州牛をたっぷり使ったビーフシチューです。山梨県で飼育された黒毛和牛のなかでも品質の良いものだけが「甲州牛」と呼ばれます。甲州牛は一般的な牛よりも飼育期間が長く、2年半～3年もの長い時間をかけて大切に育てられます。お肉も柔らかく、脂ののっておいしいです。味わって食べてください。	833			
16	水	むぎごはん さけのみじやき ひじきのにも さつまいものみそしる	さけ みそ とりにく だいたい あぶらあげ おとめこうげんみそ	ひじき	にんじん ★にんじん いんげん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう ★さつまいも	マヨネーズ ごま あぶら	鮭のみじ焼きは、紅葉であざやかに色づいたもみじをイメージしています。このオレンジ色は何のたべもの色かわかりますか？ヒントは野菜です…じつはにんじんを使ったんです。にんじんペーストにマヨネーズを混ぜて作りました。にんじんが苦手でもおいしく食べられます。	643			
17	木	ワインとんのやきにくどん はくさいのちゅうかスープ ライチジュレ&ピーチ	ぶたにく なると	かんてん わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく だいこん しめじ ★はくさい おうとう	こめ むぎ さとう さとう ゼリー	あぶら	今日は「ワイン豚」の焼肉丼です。ワイン豚は名前のとおり、ワインを飲んで育った豚のことです。昔、体の弱った子豚にワインを飲ませたところ、体力がもどり元気に成長したそうです。それをきっかけに研究を重ねた結果、「ワイン豚」が誕生しました。肉質が柔らかく臭みがないのが特徴です。	623		
18	金	カレーうどん さといものからあげ ブロッコリーとツナのあえもの とうにゅうプリン	ぶたにく あぶらあげ ツナ	かんてん	★こまつな	たまねぎ ねぎ カリフラワー コーン	うどん さといも からあげこ プリン	ルウ あぶら ドレッシング	里芋がおいしい季節になりました。今日は旬の里芋をからあげにしました。ホクホクねっとりおいしいですよ。おいしい里芋をえらぶポイントとして、どろがついて表面がしっとりしているものが良いそうです。里芋の乾燥を防いだり、風味を逃がさず保存することができます。	656		
21	月	もちむぎゆかりごはん とりにくのみそチーズやき キャベツのしおこんぶあえ なめこじる	とりにく みそ とうふ みそ	チーズ こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり なめこ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら		589			
22	火	こくとうパン いかチリソース やさしいナムル もずくスープ りんごゼリー	いか		チンゲンサイ にんじん あさつき	ねぎ にんにく もやし たまねぎ えのきたけ コーン	パン かたくりこ さとう さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	給食を残さず食べていますか？給食には、食材を仕入れる業者さん、それを調理する調理員さん、学校に届けるドライバーさん、クラスに届ける用務員さんや配膳員さんなど、いろいろな働く人たちが関わっています。明日は勤労感謝の日です。給食に関わる人たちに感謝の気持ちを込めて食べましょう。	558		
24	木	しんまいごはん さばのみそに あつあげとだいこんのにも はくさいのすましじる	さば みそ ぶたにく あつあげ		にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが ねぎ ★だいこん こんにゃく さとう	こめ さとう さとう あぶら	11月24日は「いいにほんしよく」という語呂合わせから「和食の日」に定められています。和食は栄養バランスが良いだけでなく、日本の豊かな自然からとれる新鮮な食材を使ったり、旬の食材を使って季節感を出したり、良いところがたくさんあります。	621			
25	金	シュガーあげパン くきわかめとだいたいのあえもの ほうとうじる きっかみかん	だいたい あぶらあげ みそ	くきわかめ	★にんじん かぼちゃ	コーン もやし きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ みかん	パン さとう ドレッシング ごま ほうとう	あぶら ごま ごまあぶら	いつもの揚げパンはきこが定番ですが、今日は昔ながらのシンプルなお揚げパンです。山梨県産の郷土料理であるほうとうを汁として組み合わせ、心も体もあたたまるメニューです。	598		
28	月	むぎごはん わふうおろしハンバーグ やさしいごまいため にらたまじる	ぶたにく とりにく みそ ハム とうふ たまご		あさつき にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	だいたい たまねぎ しょうが にんにく かたくりこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にはら香りが強く苦手な人もいますが、じつはかぜがはやるこの季節にぴったりな栄養がたくさん含まれています。にらに香りのもとになるアリシンや、ビタミンAやビタミンEはかぜをひきにくくする力(免疫力)を高めてくれる効果があります。	572			
29	火	まるパンライス チキンカツ いっしょくようソース カラフルだいこんサラダ ミネストローネ(イタリア) ラ・フランスゼリー	とりにく		あかパプリカ だいこん きゅうり きパプリカ	だいこん きゅうり セロリ たまねぎ ★にんにく	パン こむぎこ パンこ ドレッシング あぶら	あぶら	大根が旬の季節ですね。大根には、かぜ予防や肌をきれいにしてくれるビタミンC、消化を助けるアミラーゼをたっぷり含んでいます。ただ、どちらにも熱に弱いので、大根生で食べるとより効果的です。給食センターでは、サラダの野菜を加熱することが多いですが、今日は生の大根をサラダにしました。	616		
30	水	カレーライス ごぼうサラダ フルーツのヨーグルトあえ	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 ごぼう きゅうり コーン パイ みかん	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら マヨネーズ ごま	あぶら ごま ごまあぶら	カレーライスはお肉や野菜が柔らかく煮あがって、好きな人も多いのであついう間に食べてしまいがちです。でもよくかんで食べてほしいので、副菜はごぼうサラダにしました。ごぼうは食物せんいたっぷりなので、おなかの調子を良くしてくれるはたらきがあります。	730		

* 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。
* 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。



山梨県産お肉を味わって、畜産農家を助けよう！！
現在、原油価格や飼料価格の高騰により、畜産農家の経営が困難な状況にあります。山梨県は、そんな畜産農家のみなさんを助けようと、県産のお肉を給食で食べてもらう取り組みを行っています。

この取り組みは1月まで続きます。毎月の献立表でチェックしてね。



平均 623