



# 献立予定表



令和6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 ちょうしをととのえる		おもにエネルギー のもとになる		
2月	むぎごはん					こめ むぎ		一般的にほうれん草の旬は、冬です。冬に育ったほうれん草は、夏に育ったほうれん草の約3倍のビタミンCが入っているそうです。これはほうれん草が寒さに負けないうために栄養を葉にためこむためです。
	ぶたにくのみそづけやき	ぶたにく みそ				さとう		
	やさしいおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま ごまあぶら	
	ふのすましじる			ほうれんそう	★だいこん えのきたけ	ふ		
3火	キャロットロールパン					パン		キャベツは江戸時代にオランダから伝わりましたが、はじめは見て楽しむ観賞用でした。第2次世界大戦後、洋風料理が広まり、キャベツが食べられるようになりました。
	ベーコンとチーズのオムレツ	ベーコン たまご	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	さとう		
	カラフルソテー			にんじん あかパプリカ ブロッコリー	★にんにく コーン キャベツ		あぶら	
	ABCトマトスープ	とりにく		トマト	★にんにく セロリ たまねぎ	さとう マカロニ	あぶら	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
4水	にこみうどん					うどん		もやしは、緑豆や大豆などを冷暗所で発芽させてつくります。もやしはエネルギー量が少ないですが、たんぱく質やビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれます。
	とりてん	あぶらあげ		にんじん こまつな	★だいこん しいたけ ★ねぎ			
	もやしのゆかりあえ	とりにく			しょうが	こめこてんぶらこ かたくりこ	あぶら	
	はちみつレモンゼリー(小)				もやし キャベツ ゆかり			
5木	むぎごはん					こめ むぎ		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ました。これらの食生活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るといわれています。
	さばのしょうがに		さば		しょうが ねぎ	さとう		
	ごもきんびら		だいず さつまあげ	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ		まいたけ	じゃがいも		
6金	キムタクごはん	ぶたにく			キムチ ★ねぎ だいこんつぼづけ	こめ	あぶら ごまあぶら	キムタクごはんの「キムチ」とは、「キムチ」と「たくあん」のことです。長野県塩尻市が発祥で、学校給食の人気メニューとして全国に広がりました。
	いかのレモンソース	いか			レモンかじゅう	かたくりこ さとう	あぶら	
	いとかんとんのあえもの	ハム	いとかんとん	にんじん	きゅうり もやし	さとう		
	たまごのちゅうかスープ	たまご			たまねぎ えのきたけ コーン	かたくりこ		
9月	にくどん					こめ むぎ		小松菜は、地中海沿岸原産のアブラナから生まれたかぶの祖先をさらに改良した青菜の一つです。江戸の小松川村で誕生したことが名前の由来となっています。
	こまつなのあえもの	ぶたにく なんと		にんじん	しょうが ★にんにく たまねぎ しらたき	さとう	あぶら	
	とうふのみそしる	いとかまぼこ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
		とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		しめじ ねぎ			
10火	こめこパン					パン		みかんは、中国から伝わった柑橘類で偶然に日本で生まれたといわれています。ビタミンCが豊富に含まれ、風邪の予防に効果的です。
	ラザニア	ぶたにく とりにく	チーズ	パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう ワンタン	あぶら	
	レタスサラダ (いっしょくようドレッシング)				レタス きゅうり カリフラワー		ドレッシング	
	こんさいスープ			にんじん ブロッコリー	ごぼう ★だいこん			
	りんご				りんご			
11水	ひじきごはん					こめ さとう	あぶら	今日のはかみかみ給食です。みなさんは、食事のとき一口で何回かんでいますか？よくかんで食べると、歯やあごによいだけでなく、記憶力がよくなるなど、体全体によいことがあります。
	ししゃものカレーあげ	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ		あぶら	
	いとかまとやさしいあえもの	ししゃも				こめこてんぶらこ かたくりこ	あぶら	
	ワインきのこのすましじる	いとかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		ごま ドレッシング	
12木	あんかけやきそば					ちゅうかめん		大豆は、「畑の肉」と言われるほど体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。また、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。
	じゃがいもとだいずのりしおあげ	ぶたにく なんと		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ ★はくさい	さとう かたくりこ	あぶら	
	いちごババロア	だいず	あおのり			じゃがいも かたくりこ	あぶら	
13金	むぎごはん					こめ むぎ		ごまは、鹿児島県、茨城県、沖縄県で生産されていますが、99%は輸入になります。小さな粒の中に、良質なたんぱく質や脂質など栄養がたくさんつまっています。
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく みそ		しそ	たまねぎ しょうが ★ねぎ	さとう かたくりこ		
	ごぼうのあえもの			にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズ ごま	
	かぶのみそしる	みそ		こまつな	たまねぎ しめじ ★かぶ			
16月	むぎごはん					こめ むぎ		白菜は冬が旬の野菜です。鍋や漬物に欠かせない野菜ですね。寒くなると葉が甘く柔らかくなるので、生でサラダにして食べてもおいしいですよ。
	とりにくのおこしやき	とりにく			にんにく しょうが			
	れんこんのいためもの	だいず さつまあげ		にんじん いんげん	れんこん こんにやく	さとう	ごまあぶら	
	なめこじる	とうふ みそ			なめこ ★はくさい ★ねぎ			
17火	ココアあげパン					パン さとう	あぶら	大根は、日本各地に色や大きさ、形が違う様々な品種が栽培されています。実はビタミンCが多く、葉にはカロテンやカルシウムも豊富です。
	だいこんサラダ (いっしょくようドレッシング)			にんじん	★だいこん きゅうり		ドレッシング	
	にくだんごスープ	にくだんご		チンゲンサイ	たまねぎ しめじ			
	プレーンヨーグルト		ヨーグルト					
18水	キーマカレー					こめ むぎ		給食のおいしいカレーには、しょうがやにんにくもたくさん使われています。しょうがには体を温める効果があったり、にんにくは疲労回復や体の免疫力をアップしてくれる効果もあります。
	ベーコンとやさしいソテー	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン トマト	★にんにく しょうが たまねぎ	さとう	あぶら カレールウ	
	フルーツ&ゼリー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	カリフラワー		あぶら	
19木	たんたんめん					ちゅうかめん		担々麺はひき肉を入れた辛みそ味のラーメンです。本来はザーサイなどが入りますが、給食には食べやすいたまねぎやもやし、白菜、ねぎなどの野菜を入れて作ります。また、にらやにんにく、しょうがなどの香味野菜は体をポカポカにしてくれます。
	にたまご	ぶたにく みそ		にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし ★はくさい ★ねぎ		あぶら ごま ごまあぶら	
	ほうれんそうのナムル	たまご				さとう		
	みかん			にんじん ほうれんそう	★だいこん	さとう	ごまあぶら	
20金	なめし					こめ むぎ		12月21日は、冬至です。1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日です。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。かぼちゃを食べることで栄養をつけ、ゆず湯に入り無病息災を願う風習があります。
	さけのこうみやき	さけ			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま	
	だいこんのゆずふうみあえ				★だいこん きゅうり キャベツ ゆず	さとう		
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	★はくさい ★ねぎ			
23月	バターロールパン					パン		今日は給食センターから、お楽しみのセレクトデザートがあります。クリスマスデザート5つの中から事前にご希望のものを食べてください。楽しい給食時間を過ごしてほしいと願っています。
	スパイスチキン	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	
	はなやさいサラダ			ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー キャベツ コーン	こめこマカロニ	ドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン だいず		トマト	★にんにく セロリ たまねぎ		あぶら	
	クリスマスデザート					クリスマスデザート		
24火	むぎごはん					こめ むぎ		2学期最後の給食です。冬休みも元気に過ごせることを願っています。よいお年をお迎えください。
	たらのみそマヨやき	たら みそ			コーン	マヨネーズ		
	いりどり	とりにく		にんじん いんげん	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	あぶら	
	ほうれんそうのすましじる	とうふ		ほうれんそう	たまねぎ			

平均

607

\* 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。  
 \* 給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。