



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】		食・物・ひ・と・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 ちよよしをとる		おもにエネルギー もとなる			
8	水	キムチチャーハン しゅうまい ほろめスープ ひとくちオレンジゼリー	ぶたにく しゅうまい ベーコン	とうふ なると	にんじん たまねぎ キムチ ねぎ	たまねぎ キムチ ねぎ	こめ しゅうまいのかわ ほろめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	新年あけましておめでとうございます。今年も山梨市学校給食センターでは、おいしく安全な給食をお届けします。今日はキムチチャーハンです。キムチは、韓国で食べられている伝統的な漬物で、野菜にとろろなどの香辛料を漬け込んで作ります。	547
9	木	わかめごはん とりごのからあげ だいにんごうはくあえ おぞうふうみそしる	とりご わかめ		にんじん ごんぶ ほうれんそう	しょうが にんにく だいにん レモン かじゅう	こめ むぎ かたくり あぶら	あぶら	市内の全ての学校で新学期がスタートしました。今日は、お正月に食べられる紅白和え、お雑煮風みそ汁です。関西では、お雑煮に丸餅を入れ、白みそ仕立てで食べられることが多く、今日は、関西のお雑煮をイメージしました。	643
10	金	さけとほうれんそうのクリームスパゲッティ コールスローサラダ トマトスープ	さけ ほうれんそう	クリーム チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン きゅうり	こめ スパゲッティ ドレッシング	あぶら	ほうれん草は冬が旬の葉野菜です。ほうれん草は西アフリカが原産で、日本へは江戸時代には中国から伝えられました。中国では冷やや便祕に効果がある薬として、古くから食べられていました。	585
14	火	マッシュチキン キャベツのソテー まめのカレースープ りんご	とりご ウィンナー		バセリ プロコッシー にんじん いんげん	キャベツ もやし ★かぶ ぶなしめじ	マッシュポテト パン あぶら	アボカド	豆は、体をつくる「たんぱく質」が豊富です。その他にも、ビタミンやカルシウム、鉄分などの不足しがちな栄養素を多く含んでいます。肉、魚、卵だけでなく、豆も成長期のみなさんには大切なたんぱく源です。	521
15	水	むぎごはん しるみずかなのあますあんかけ はくさいのごまあえ とんじり	むぎ たら		にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ れんこん はくさい ★だいにん ごぼう ごんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう かたくり さとう ごま ★さつまいも	あぶら	魚へんに書くと書いて「鰯(たら)」という漢字になります。鰯が雑煮の季節においしくなること、また、身が雪のように白いことから名前がつけられたと伝えられています。	576
16	木	やきにとん やさしいナムル ちゅうかふうコンスープ	ぶたにく みそ		にら ごまつな ★にんじん	にんにく たまねぎ もやし きゅうり だいにん	こめ むぎ さとう ごま さとう ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	みなさん、焼き肉は好きですか？給食では、野菜もたっぷり食べてほしいという思いで、お肉と野菜と一緒に炒めた焼肉丼を提供しています。たくさん食べて、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。	575
17	金	セルフチリドック チョコブドサラダ (いっしょくようドレッシング) 手キンズドールスープ オレンジ	ウィンナー ベーコン		しょうが にんにく かぼちゃ プロコッシー	しょうが にんにく カリフラワー コーン	かたくり さとう じゃがいも ドレッシング	あぶら	山梨市は、アメリカ合衆国アイオワ州スーシティと姉妹都市です。スーシティから山梨市の学校に、英語を覚えてくれる先生に来てもらったり、山梨市の中学生がスーシティを訪問したりしています。今日は、そんなスーシティがあるアメリカにちなんで「国際交流給食」です。アメリカの味をお楽しみください。	674
20	月	むぎごはん さわらのてりやき ひじきサラダ じゃがもちだんごのみぞじり	むぎ さわら		にんじん しょうが たまねぎ れんこん はくさい ★だいにん レモン かじゅう ねぎ	しょうが たまねぎ れんこん はくさい ★だいにん レモン かじゅう	こめ むぎ さとう かたくり さとう ごま おじゃがもち ポル	あぶら	鯖には、「春」という漢字が使われていますが、関東では、12月〜2月の産卵前が旬の「寒鯖」がおいしく食べられています。まだまだ寒い日が続きますが、これからやって来る春が待ち遠しく感じられます。	578
21	火	さつまいものグラタン やさしいパスタマリネ ミートボールスープ	とりご みそ		ほうれんそう たまねぎ	たまねぎ さつまいも カリフラワー キャベツ	さつまいも あぶら ホワイトル あぶら	あぶら	さつまいもは、やせ土地でも育ち、天候不順で味がとれない時でも収穫できることから、昔から「たくま」に大切に育てられてきました。今日は、さつまいもを入れた手作りグラタンです。	652
22	水	むぎごはん ヤンニョムチキン だいにんごうちゅうかいだめ くきわかめスープ	とりご ぶたにく なると		しょうが にんにく にら たまねぎ ★ねぎ	しょうが にんにく にんにく だいにん もやし たまねぎ ★ねぎ	さとう かたくり さとう あぶら ごまあぶら	あぶら	「ヤンニョム」とは、コチンヤンやしょうゆなどを入れた合わせ調味料のことです。韓国ではさまざまな料理の味付けに使われます。甘辛い味がおいしいごはんに合う味付けになっています。	608
23	木	カレーライス ほうれんそうとコーンのソテー フルーツゼリー	ぶたにく ウィンナー	スキムミルク チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ にんにく コーン もやし おろろ いんげん	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら	あぶら カレール あぶら	フルーツゼリーに入っているごはんに、ビタミンが多く含まれています。寒いときは果物が少なく、ビタミンが不足しがちです。しっかりと食べて風邪予防に努めましょう。	627
24	金	ふじのみやきそば くらはんべんのフライ するがじり みかん	ぶたにく くらはんべん あぶらあげ		にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ もやし キャベツ だいにん ごんにやく ねぎ みかん	ちゅうかめん あぶら	あぶら	今日から学校給食週間です。今年度は、1週間毎日全国各都道府県の郷土料理やご当地グルメを提供します。初日の今日は、静岡県のご当地グルメである富士焼そばがポイントです。焼きそばの仕上げに焦らし粉をかけるのがポイントです。また静岡県産の黒はんべんは、いわしなどの青魚から作られています。	598
27	月	むぎごはん トンテキ こまつなのにびたし あおさじり	ぶたにく ちいわ あぶらあげ みそ		しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ はくさい	しょうが にんにく さとう かたくり キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ むぎ さとう かたくり さとう あぶら	あぶら	今日は、三重県の料理です。トンテキは、分厚く切った豚肉に、にんにくの入ったたれをかけて食べる料理です。伊勢志摩はあおさの産地が盛んなため、汁物にはあおさを入れています。	579
28	火	おかつかにんじんごはん さばのゆずみそやき ヤーコンのツナマヨサラダ ワインきのこのすましじり	とりご あぶらあげ		おかつかにんじん いんげん いんげん	いんげん しょうが ゆず ★ヤーコン キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも	あぶら	今日は、山梨県産食材をたくさん使った献立です。山梨県市川三郷町で古くから栽培されている伝統野菜の大塚にんじん、山梨市産のヤーコン、乙女みそ、ワインきのこを使っています。	659
29	水	たまごあんかけうどん ちくわのいそべあげ れんこんサラダ かみかみぶどうグミ	とりご ちいわ	わかめ あおのり	にんじん こまつな れんこん きパプリカ きゅうり	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ かたくり	うどん あぶら	あぶら	今日はかみかみ給食と中学生の前期入試応援メニューです。あつたかおんをずすと食べ、あつり通過！いそべ揚げのあおのりで無事にのりきり！穴の開いたれんこんで見通し良く！受験生のみなさん、頑張ってください！	693
30	木	まいたけごはん いも はくさいのわふうドレッシングあえ どんがらじり ラフランスゼリー	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく		えだまめ にんじん いんげん ごまつな だいにん ★ねぎ	まいたけ ごぼう ごんにやく ぶなしめじ はくさい えのきたけ だいにん ★ねぎ	こめ さとう さとう あぶら ドレッシング	あぶら	「芋煮」は、東北地方の山梨県で昔から食べられている郷土料理です。里芋を肉や野菜、きのこなどと一緒に煮込んで作ります。秋には、河川敷に人が集まり、とても大きな芋煮を作って食べる「芋煮会」が季節行事として有名です。	561
31	金	シシリアンライス (いっしょくようマヨネーズ) こんさいスープ パイン&セロリジュレ	ぶたにく ウィンナー		にんにく しょうが たまねぎ レタス きゅうり コーン ★にんじん プロコッシー ごぼう だいにん パイナップル	にんにく しょうが たまねぎ レタス きゅうり コーン ごぼう だいにん	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ	あぶら	シシリアンライスは、佐賀県の喫茶店で誕生した料理で、ごはんの上に炒めた肉、レタスやきゅうりなどの野菜をのせ、マヨネーズをかけて食べる料理です。今日の給食でも、ごはんにお肉、野菜、マヨネーズをかけて食べましょう。	696

* 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 610

* 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。

1月24日～30日は学校給食週間です!
学校給食週間は、学校給食の歴史や役割について知り、関心を高めようという一週間です。
※ 5つの県の郷土料理、特産品などを取り入れます。

【30日(木) 山形県の郷土料理・特産品】

いも煮
ラフランス

【28日(火) 山梨県や山梨市の特産品】

乙女みそ
大塚人参
ヤーコン
ワインきのこ

【31日(金) 佐賀県のご当地グルメ】

シシリアンライス

【27日(月) 三重県のご当地グルメ・特産品】

トンテキ
あおさじり

【24日(金) 静岡県のご当地グルメ・特産品】

富士宮
焼きそば
黒はんべん