



献立予定表



令和6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群	2群	3群			4群
8	水	キムチチャーハン しゅうまい 春雨スープ ひよこオレンジゼリー	ぶたにく しゅうまい ベーコン	とうふ なたと	にんじん	たまねぎ キムチ ねぎ	こめ	あぶら	ごまあぶら	しゅうまいのかわ はるさめ 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、おいしく安全安心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、野菜にとうがらしなどの香辛料を漬け込んで作ります。	742
9	木	わかめごはん 鶏肉のから揚げ 大根の紅白あえ おそうじ風みそ汁	とりにく	わかめ	にんじん	しょうが にんにく	こめ むぎ	あぶら	ごまあぶら	しょうが かにく だいたい	あぶら	ごまあぶら	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あえ、お雑煮風みそ汁です。鶏肉は、お雑煮に丸餅を入れ、おみそ汁を立てて食べられることが多いです。今日は、関西のお雑煮をイメージしました。	862
10	金	さけとほうれん草のクリームパゲッティ コールスローサラダ トマトスープ ミニいちご蒸しパン	さけ	ほうれん草 スキムミルク チーズ	にんじん	ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン きゅうり	こめ	あぶら	スバゲッティ パン	あぶら	ごまあぶら	ほうれん草は冬が旬の葉野菜です。ほうれん草は西洋アジアが原産で、日本へは江戸時代に中国から伝えられました。中国では冷えや便秘に効果があるとして、古くから食べられていました。	833
14	火	マッシュポテト キャベツのソテー 豆のカーレースープ りんご	とりにく	パセリ	パセリ	キャベツ もやし	マッシュポテト パセリ	あぶら	あぶら	マッシュポテト パセリ	あぶら	あぶら	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、豆も成長期のおみなさんには大切なたんぱく質源です。	690
15	水	麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 白菜のごま和え 豚汁	たら	みそ	にんじん	しょうが たまねぎ れんこん	さとう かつくりこ	あぶら	あぶら	さとう かつくりこ さとう	あぶら	ごま	魚へんに書くと書いて「鱈(たら)」という漢字になります。雪が降る冬の季節においしくなること。また、身が雪のように白くにごらな名前がつけられたと伝えられています。	755
16	木	焼肉丼 野菜のナムル 中華コーンスープ	ぶたにく	にら	にら	にんにく たまねぎ もやし	さとう	あぶら	あぶら	さとう	あぶら	ごま ごまあぶら	みなさん、焼肉は好きですか？給食では、野菜もたっぷり食べたいという思いで、お肉と野菜を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。	761
17	金	セルフテリドック チョップドサラダ (一食用ドレッシング) チキンヌードルスープ オレンジ	ウインナー	ウインナー	かぼちゃ ブロッコリー	しょうが にんにく	かつくりこ さとう	あぶら	あぶら	かつくりこ さとう じゃがいも	あぶら	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、英語を教え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。	852
20	月	麦ごはん さわらの照り焼き ひしきサラダ じゃがもちだんごのみぞれ汁	さわら	ひしき	にんじん	しょうが たまねぎ れんこん	さとう かつくりこ	あぶら	あぶら	さとう かつくりこ さとう	あぶら	ごま	鱈には、「鱈」という漢字が使われていますが、関東では、12月〜2月の産卵前に脂ののった「寒鱈」がおいしく食べられています。まだまだ寒い日が続いていますが、これかやってくる春が待ち遠しく感じられますね。	763
21	火	米粉パン さつまいものグラタン 野菜のバジルマリネ ミートボールスープ	とりにく	みそ	ほうれん草	たまねぎ	さつまいも	あぶら	あぶら	さつまいも キャベツ	あぶら	あぶら	さつまいもは、やせた土地でも育ち、天候不順でとれない時でも収穫できることから、昔から人々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。	883
22	水	麦ごはん ヤンニョムチキン 大根の中華炒め きわわめスープ	とりにく	ぶたにく	にら	しょうが にんにく	さとう かつくりこ	あぶら	あぶら	さとう かつくりこ	あぶら	あぶら	「ヤンニョム」とは、チヂンやしゅうゆなどを入れた合挽き調味料のことです。韓国ではさまざまな料理の味付けに使われます。甘辛い味が白いごはんには合う味付けになっています。	802
23	木	カレーライス ほうれん草とコーンのソテー フルーツゼリー	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	しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	じゃがいも	あぶら	あぶら	フルーツ&ゼリーに入っているいちごには、ビタミンCが多く含まれています。寒い冬は果物が少ないが、ビタミンC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。	830
24	金	富士宮焼きそば 黒はんぺんのフライ するが汁	ぶたにく	くろはんぺん	にんじん	たまねぎ もやし	ちゅうかめん	あぶら	あぶら	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週間毎日全国各地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宮焼きそばがメインです。焼きそばの仕上げに蒸し粉をかけるのがポイントです。また静岡県産の黒はんぺんは、いわしなどの青魚から作られています。	689
27	月	給食 麦ごはん トナケ 小松菜の煮びたし あおさ汁	ぶたにく	ちくわ	ごまつな	しょうが にんにく	さとう かつくりこ	あぶら	あぶら	さとう かつくりこ	あぶら	あぶら	今日は、三重県の料理です。トナケは、分厚く切った豚肉に、にんにくを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りや養蚕が盛んであるため、汁物にはあおさを入れています。	774
28	火	週 大塚にんじんごはん さばのゆずみそ焼き ヤーコンのツナマヨサラダ ワインきのこのすまし汁	とりにく	あぶらあげ	おかつにんじん いんげん	しいたけ	こめ さとう	あぶら	あぶら	さとう	あぶら	ごま マヨネーズ	今日は、山梨県産食材をたくさん使った献立です。山梨県産川三細切で古くから栽培されている伝統野菜の大塚にんじん、山梨産のヤーコン・乙女みそ・ワインきのこを使っています。	890
29	水	卵あんかけうどん 竹輪のいそべ揚げ れんこんサラダ かみかみぶどうグミ	とりにく	たまご	わかめ	しょうが たまねぎ ほうれん草	かつくりこ	あぶら	あぶら	かつくりこ	あぶら	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。あったかうどんをすくって食べて、あっさり通道いそべ揚げのあおさのりや無糖のグミをのり穴の間にのりこんで見通し良く！受験生のみならず、頑張ってください！	828
30	木	給食 まいたけごはん いも煮 白菜の和風ドレッシング和え どんがら汁 ラフランスゼリー	かまぼこ	あぶらあげ	えだまめ	まいたけ	こめ さとう	あぶら	あぶら	さとう	あぶら	あぶら	「芋煮」は、東北地方の山形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、とても大きな鍋で芋煮を作って食べる「芋煮会」が季節行事として有名です。	717
31	金	給食 シシリアンライス (一食用マヨネーズ) 根菜スープ パイン&アセロラジュレ	ぶたにく	ウインナー	にんにく	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	あぶら	さとう	あぶら	マヨネーズ	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。	898

* 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 798

* 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】

トナケ

あおさのり

【24日(金) 静岡県のご当地グルメ・特産品】

富士宮焼きそば

黒はんぺん