



# 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		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 830
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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			
3	月	麦ごはん いわしのかば焼き 野菜の塩こんぶ和え みぞれ汁 福豆	節分給食・まごわやさしい給食	いわし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	2月2日は節分です。節分は冬から春に変わる「立春」の前日のことを指します。昔から、季節の変わり目は邪気が入りやすいといわれたり、2月はまだ寒くて体調をくずしやすかったりすることから、「一年を健康に過ごせるように」と願いを込めて節分が行われるようになりました。今日の給食には、節分に欠かせない「いわし」や「福豆」を取り入れています。	833
4	火	はちみつパン チキンのパン粉焼き 花野菜のソテー ミネストローネ		とりこ		パセリ にんじん ブロッコリー	コーン カリフラワー	パン パンこ	マヨネーズ あぶら	ブロッコリーやにんじんなどの色の濃い野菜の事を、緑黄色野菜と言います。緑黄色野菜は、体の中でビタミンAに変わるカロテンを多く含んでいます。カロテンは、鼻やのどの粘膜を保護しウイルスなどの侵入を防いでくれるので、風邪予防に効果的です。	750
5	水	しょうゆラーメン 揚げえびしゅうまい パンパンジーサラダ 一口りんごゼリー	中3希望給食	ぶたにく なると	わかめ			ちゅうかめん しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ ねぎ		中学校3年生の希望給食第1回目の今日は、「ラーメン」です。ラーメンは、市内3校の中学校3年生に聞いた好きな給食ランキングで第3位でした。ラーメンは中国の麺料理と日本の食文化を合わせた料理です。昭和43年に東京浅草の「来々軒」というお店で出たのが始まりといわれています。しょうゆ味のラーメンを味わっていただきましょう。	746
6	木	ハヤシライス 小松菜のソテー いちごのヨーグルト和え		ぶたにく		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ グリンピース	こめ むぎ	あぶら ハヤシルウ	ヨーグルトなどの乳製品は、みなさんの骨を作るカルシウムが多く含まれています。みなさんの骨は今伸び盛りです。カルシウムが足りなくなると骨や歯のカルシウムを溶かして補うことになるので、じょうぶな骨や歯をつくるのができません。牛乳や乳製品を意識してとるようにしましょう。	840
7	金	麦ごはん 鶏肉の塩から揚げ 豚肉と大根の煮物 白菜のみそ汁		とりこ			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	漬物や鍋などでよく食べる白菜は、冬を代表する野菜です。寒くなる、葉の白い部分が厚くなり甘くなっておいしくなります。また、葉を2枚ほど食べるだけで、1日に必要なビタミンCをとることができます。今日は旬の白菜がたくさん入ったみそ汁にしました。	889
10	月	ピビンバ (みそだれ) 春雨スープ フルーツ&ゼリー	中3希望給食	ぶたにく				こめ むぎ さとう	あぶら	中学校3年生の希望給食第2回目の今日は、「ピビンバ」です。ピビンバは、市内3校の中学校3年生に聞いた好きな給食ランキングで第2位でした。肉やごはん、野菜の赤・黄・緑の仲間の食品がバランスよく入った料理です。ピビンバだと、不思議と野菜がもりもり食べられますね。今日は、リクエストの多い「特製みそだれ」がついています。お好みでかけてください。	848
12	水	わかめごはん 豚肉のしょうが炒め 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	カミカミ給食	ぶたにく	わかめ		しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	みなさんは、食事の時に、よくかんで食べていますか？「カミカミ給食」では、毎月かみごたえのある食材を取り入れています。今日のわかめごはんや豚肉のしょうが炒め、和風ポテトサラダなどを、いっしょに意識してよくかんで食べましょう。よくかむと歯によいだけでなく、体全体にもよい影響がありますよ。	828
13	木	麦ごはん さばの香味焼き 根菜のみそ煮 かき玉汁		さば		しょうが にんにく ねぎ		さとう		長ねぎのほとんども、おもしろい部分を食べる「根菜ねぎ」で、ねぎには他に緑色の葉の部分を食べる「葉ねぎ」もあります。ねぎに含まれる独特の香りや辛み成分には、血の流れをよくし、体を温める働きがあるので、寒いこの時期に食べるとよい野菜です。	852
14	金	チョコクルルパン ポテトのカレーミートグラタン フレンチサラダ ハートの米粉マカロニスープ 乳飲料	バレンタイン給食	ぶたにく とりこ	チーズ	トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	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。今日は、給食センターから愛をこめて、ポテトのミートグラタンを手作りしてお届けします。	736
17	月	親子丼 ごぼうサラダ 青菜のすまし汁		とりこ たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	さとう	あぶら	卵には、人間に不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質が多く含まれています。また、ビタミンや鉄分などの普段の食事で不足しがちな栄養素も豊富です。今日は、山梨県産の卵をたくさん使った親子丼です。	855
18	火	ミルクパン さわらのバジル焼きトマトソースかけ グリーンサラダ ペンタブルチャウダー きよみオレンジ		さわら		トマト バジル	にんにく キャベツ きゅうり	さとう	オリーブオイル ドレッシング	給食では1週間に1回、魚が登場します。今日は春が旬の鯖をオリーブオイルやにんにく、バジルなどで下味をつけてオーブンで焼いた後、トマトソースをかけました。給食では、みなさんにお魚をおいしく食べてもらえるよう様々な工夫をしています。	776
19	水	麦ごはん ユウリンチー ピーマン炒め チンゲンサイのスープ		とりこ			しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	チンゲンサイは、中国で作られた野菜で、日本に伝わったのは約50年前前と言われています。白菜の仲間、シャキシャキと歯ごたえがよく、アクやクセが少ないので、炒め物やスープなど様々な料理に使えます。最近では、長さ15cmほどの「ミニチンゲンサイ」というものもあるそうです。	827
20	木	吉田のうどん ポテトと大豆ののり塩 糸かまぼこの和え物 富士山ゼリー	富士山給食	あぶらあげ みそ ぶたにく		にんじん	しいたけ キャベツ ねぎ たまねぎ	さとう	あぶら	富士山は山梨県と静岡県にまたがる日本一高い山です。富士山は2013年6月に世界文化遺産に登録されました。富士山のある山梨県や静岡県では豊かな自然や歴史、文化を知ってもらう日として2月23日を「富士山の日」と決めました。今日は富士山吉田市を中心に食べられている郷土料理の吉田のうどんを給食用にアレンジして出します。また、富士山の形をしたゼリーが登場します。	762
21	金	マーボー豆腐丼 大根ときゅうりのナムル わかめスープ		ぶたにく みそ とうふ			しょうが にんにく たまねぎ ねぎ グリンピース	かたくりこ	あぶら	大豆は、古くから栽培されてきた作物で、私たちの生活に欠かせない食べ物です。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います。豆腐は大豆を絞った豆乳を固めたものです。今日のマーボー豆腐には、たくさんの豆腐が使用されています。	739
25	火	セルフフィッシュバーガー 一食用タルタルソース ナポリタン風ペンネ キャベツとかぶのスープ ヨーグルト		たら				パン	あぶら	今日はセルフフィッシュバーガーです。自分で、バーガーパンに魚のフライをはさんで、お好みでタルタルソースをかけて食べましょう。今日の魚は「たら」という魚です。たらは白身魚で脂肪が少なくあっさりとしているので、フライやから揚げ、鍋などに使われます。また、たらはおなかいっぱいエサを食べ、おなかが大きくふくらんでいることから、「たらふく食べる」「やたら食べる」と言われるようになったそうです。	821
26	水	ツナごはん 鶏肉のみそ焼き 白菜のごま和え 麩のすまし汁		ツナ		にんじん		こめ さとう	あぶら	ごまは、昔から「不老長寿の薬」とも言われるほど栄養豊富な植物です。ごまの脂質には、コレステロールや血圧を下げるはたらきがあり、病気の予防にも効果的です。しかし、ごまの皮はかたく、そのまま食べてもほとんど消化されないで、炒ったり、すったりして食べるとよいと言われています。	717
27	木	ピタパン 焼肉 キャベツサラダ ラビオリスープ 美生柑		ぶたにく		あかババロア ビーマン	にんにく たまねぎ もやし	さとう	あぶら	ピタパンはエジプトなどの中東地方で食べられている平たいパンのことで、中が空洞になっているのが特徴です。英語では「ポケットパン」とも呼ばれています。真ん中を半分切って、ポケットになったところに、野菜や肉、豆類などの具材をはさんでサンドイッチのようにして食べます。今日は、焼肉やキャベツサラダを上手に入れて、食べてください。	663
28	金	麦ごはん ますの塩こうじ焼き 肉じゃが みそけんちん汁		ます				こめ むぎ		塩こうじとは、こうじと塩、水を混ぜて、発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。日本では、古くから野菜や魚の漬物に利用されてきました。食材をやわらかくし、おいしさを増し、料理をワンランク上げてくれる万能調味料です。今日は、塩こうじに漬け込んだ「ます」をオーブンで焼きました。	735
									平均	790	

\* 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。



節分の福豆に使われる「大豆」は、たんぱく質やビタミン・鉄分などを多く含む健康食品です。様々な食品や調味料に変身して、給食に登場しているよ！

