

12月



## 献立予定表

令和7年度  
山梨市学校給食運営協議会  
小学校・中学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま 【主に体をつくるもとになる食品】		みどり 緑のなかま 【主に体の調子をととのえるもとになる食品】		きいろ 黄色のなかま 【主にエネルギーのもとになる食品】		食べ物 ひとくち メモ	熱量 (Kcal) 基準 小650	熱量 (Kcal) 基準 中830
			おもからだ たんぱく質	しょくひん 無機質	おもからだ ビタミン・無機質	しょくひん 炭水化物	しょくひん 脂質				
1 月	1 月	しゅしょく しゅさい ふくさい ものの 主食・主菜・副菜・しる物	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		597	796
		むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		さばのおろしだれ				しょうが たまねぎ だいこん	さとう かたりこ				
		ごもくきんびら		★にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら				
2 火	2 火	こまつなのみそしる	とうふ みそ	こまつな	たまねぎ えのきたけ				<p>さばの旬は秋から冬で、秋にとれたさばは「秋さば」、冬にとれたさばは「寒さば」と呼ばれます。この時期にとれるさばは、夏の間にえさをたくさん食べ、冬に備えて脂がのっておいしいと言われています。</p> <p>今日は、山梨市と姉妹都市のアメリカ合衆国アイオワ州スーシティ市にちなんだ給食です。メインの「スラッピー・ジョー」は、アメリカ中西部の家庭料理の定番で、ミートソースをハンバーガー用のパンにはさんで食べる、手軽でボリューム満点な1品です。昔、スーシティ市のカフェで、「ジョー」という名の料理人がひき肉をソテーし、味付けしたソースで煮込んだ「ルースミートサンドイッチ」を提供始めたことから各地に伝わったといわれています。今日は、ミートソースをコベパンにはさんで食べましょう。それでは、アメリカの味をお楽しみください。</p>	661	798
		スラッピー・ジョー	国際交流給食	ぎゅうにゅう			パン				
		ぶたにく だいす		トマト	にんにく しょうが たまねぎ	さとう	あぶら				
		コブサラダ (いっしょくようドレッシング)	ハム	ブロッコリー	カリフラワー コーン	さつまいも					
		ポテトチャウダー	ベーコン	にんじん バセリ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	ホワイトルウ				
3 水	3 水	オレンジ			オレンジ				<p>本場中国のホイコーローは、豚肉と葉にんにくを炒め、トウバジンジャンなどで味付けした辛い料理です。日本では葉にんにくがなかったため、手に入りやすいキヤベツが使われたり、テンメンジャンという甘みをを使って味付けをしたりなど、中国と違いがあります。</p>	568	753
		ホイコーローどん	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら			
		だいこんナムル			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま			
4 木	4 木	ちゅうかふうコーンスープ	たまご		たまねぎ コーン ねぎ	かたりこ			<p>大豆は別名「烟の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。他にもカルシウムや鉄、食物せんいも豊富です。大豆は豆腐や納豆、みそしょうゆなどの加工食品も多く、私たちの生活に欠かせない食材です。今日は、大豆とじやがいものり塩です。大豆の風味と食感を味わっていただきましょう。</p>	585	659
		にこみうどん		ぎゅうにゅう			うどん				
		だいすとじやがいものりしお	とりにく あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ					
		やさいのおかあえ	だいす	あおのり			じゃがいも かたりこ	あぶら			
		どうにゅうプリン(小のみ)	かつおぶし	ほれんそう	はくさい もやし	さとう					
5 金	5 金	ペルギーワッフル(中のみ)					ワッフル		<p>ビーフンは、お米を原料にして作られた麺類の一種で、日本その他に中国や台湾、ベトナムなどアジアの国々で多く食べられています。汁物にいれたり、今日のように炒め物にしたりして食べられています。</p>	574	752
		むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		いかのオイマヨやき	いか			しょうが たまねぎ	マヨネーズ				
		ビーフいため	ぶたにく	★にんじん ピーマン	しいたけ もやし キャベツ	さとう ビーフ	あぶら ごまあぶら				
8 月	8 月	ちゅうかスープ	なると	チングンサイ	たまねぎ コーン ねぎ				<p>けんちん汁は、昔、建長寺というお寺のお坊さんが、崩れた豆腐を野菜と一緒に煮込んで作ったのが始まりといわれています。もともとは精進料理だったのですが、肉を使わず、だしも昆布やしらいたけなどとあります。温かい汁ものは体を温めてくれるので、寒い季節にぴったりです。</p>	567	751
		ツナごはん	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん		こめ さとう	あぶら			
		とりにのみそやき	とりにく みそ		にんにく しょうが	さとう					
		キャベツのドレッシングあえ			こまつな	キャベツ えのきたけ	ドレッシング				
9 火	9 火	みそけんちんじる	とうふ みそ	にんじん	ごぼう ★だいこん ★ねぎ				<p>西洋のことわざで、「りんご1個で医者いらず」という言葉があります。これは、「りんごには、とても栄養があるので毎日1個食べれば医者にかかるずにすむ」という意味があるそうです。特にりんごの皮の近くには、りんごの栄養分がぎゅっとつまっているので、皮ごと食べるとよりたくさんの栄養をとることができます。</p>	554	723
		バターロール		ぎゅうにゅう			パン				
		ほうれんそうオムレツ	ウインナー たまご	ほうれんそう	たまねぎ	さとう					
		ナポリタンふうベンネ	ベーコン	トマト ピーマン	にんにく たまねぎ	さとう ベンネマカロニ	あぶら				
10 水	10 水	せんぎりやさいのスープ	いとかまぼこ	にんじん	だいこん キャベツ				<p>野菜が苦手な子でもおいしく野菜を食べられるようにと考案したのが野菜のそぼろ煮です。下味をつけたお肉をバラバラにしながら炒め、ゆでたにんじんや小松菜、もやしと一緒に和えて作ります。野菜が苦手な子も一口はチャレンジしてみましょう。</p>	597	793
		りんご		りんご							
		むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		ますのレモンソース	ます		レモンかじゅう	かたりこ さとう	あぶら				
11 木	11 木	やさいのそぼろに	ぶたにく	★にんじん	しょうが キャベツ もやし	さとう	あぶら		<p>ナンは、小麦粉、水、イーストなどを混ぜて発酵させた生地をタンデールと呼ばれるつぼ型の釜で焼いて作ります。表面はパリッとしていて中身は泡が多く、モチモチとした歯ごたえがあります。そのまま食べてもおいしいですが、キーマカレーをたっぷりとつけて食べると、さらにおいしく食べられます。</p>	752	895
		みずたきじる	ひじき	こまつな ★にんじん	れんこん きゅうり		ドレッシング				
		いちごババロア	ぎゅうにゅう				パン				
		にくどん		ぎゅうにゅう			さとう				
12 金	12 金	やさいのしおこんぶあえ	ぶたにく なると	いんげん	しょうが にんにく たまねぎ しらたき	さとう	あぶら		<p>今日の塩こんぶ和えに使われているこんぶには、鉄分やカルシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。これらの栄養素は、健康な血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立ちます。成長期のみなさんに必要な栄養素なのでしっかり食べましょう。</p>	539	722
		なめことほうれんそうのみそしる	しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごまあぶら				
		むぎごはん	とうふ みそ	ほうれんそう	なめこ ねぎ						
15 月	15 月	ししゃものカレーあげ		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		<p>おでんは、日本料理の一つで、「田楽」から生まれた料理だといわれています。焼き田楽の他に様々な田楽があり、その一つに煮込み田楽があります。この煮込み田楽が今のおでんにつながっているそうです。だしや味付け、中に入れる具材は全国各地で様々です。</p>	568	791
		もやしのごまあえ	ししゃも				かたりこ こめこんぶらこ	あぶら			
		おでんじる		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま				
		さつまあげ ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう					
16 火	16 火	ココアあげパン		ぎゅうにゅう			パン さとう	あぶら	<p>温州みかんは、日本発祥のかんきつ類です。400年ほど前に、中国から鹿児島県に伝わったかんきつ類から偶然見つかったそうです。みかんは、日本で最も生産量が多い果物で、「サツママンダリン」という名で海外にも輸出されています。</p>	631	784
		ミートボールのトマトに	にくだんご ミックスピーナッツ	トマト パセリ	にんにく たまねぎ カリフラワー		あぶら				
		こめこマカロニスープ	ウインナー		★だいこん えのきたけ キャベツ	こめこマカロニ					
		みかん			みかん						