

1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	献立名		赤のなかま		緑のなかま		黄色のなかま		食べ物 ひとくち メモ	熱量(Kcal) 基準 小650	熱量(Kcal) 基準 中830
				たんぱく質	無糖質	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質				
		主食・主菜・副菜・しる物	豆・豆製品	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 他の野菜 果物	5群 米・パン・穀 いも・砂糖	6群 油脂			
8	木	そばろどん	○		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		3学期の給食が始まりました。今年もよろしくお願ひいたします。引き続き山梨市学校給食センターでは、安心安全なおいしい給食をお届けできるよう、精一杯頑張っていきます。	613	810
		いとかまぼこやさいのあえもの				しょうが グリンピース	さとう	あぶら				
		さつまいものみそしる		みそ		キャベツ キュウリ きパブリカ	さとう					
9	金	むぎごはん 和食の日給食	○		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		市内の全ての学校で新学期がスタートしました。今年も、みんなさんが元気に過ごせるように願いを込めて、縁起のよい食べ物や新春をイメージした献立を取り入れました。よく味わっていただきましょう。	574	730
		メバルのつけやき		メバル								
		ごぼうのマヨネーズあえ		ツナ		にんじん ごぼう キュウリ		マヨネーズ ごま				
13	火	おぞうにふうましまじる	○	とりにく いとかまぼこ		ほれんそう だいこん しいたけ	おじゃがもちボール			ほうれん草は、冬が旬の葉野菜です。ほうれん草は西アジアが原産で、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薬として、古くから食べられていました。	649	715
		こどもパン			ぎゅうにゅう			パン				
		ペーコンとチーズのオムレツ		ペーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ほれんそう たまねぎ エリンギ	さとう					
14	水	フレンチサラダ	○			プロッコリー	きゅうり カリフラワー コーン		ドレッシング	ジャンバラヤは、お米や肉、野菜を使用したアメリカ南部の郷土料理です。起源は、スペインのバエアリ亞だといわれています。唐辛子などの香辛料を効かせ、野菜や肉の旨味がお米とともに味わえる料理です。	618	841
		ブラウンシチュー				にんじん	にんにく たまねぎ	じやがいも	あぶら シチュールウ			
		りんご					りんご					
15	木	ジャンバラヤ	○	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	にんにく たまねぎ	こめ さとう	あぶら	キヤベツは江戸時代にオランダから伝わりました。始めは見て楽しむ観賞用でしたが、第2次世界大戦後、洋風料理が広まり、キヤベツが食べられるようになったそうです。	664	741
		チキンのパンこやき		とりにく		バセリ		パンニ	マヨネーズ			
		コンソメスープ		ペーコン		こまつな	だいこん はくさい					
16	金	アセロラゼリー	○					ゼリー(アセロラ)		今日は「カミカミ給食」です。丈夫な歯のために、脳のためにも、体のバランスのためにも、よくかんで食べることはとても大切です！意識しながらよくかんで食べましょう。	600	726
		タンメン		ダンメン	ぎゅうにゅう			ちゅうかめん				
		しゅうまい		しゅうまい		にんじん	にんにく たまねぎ もやし キヤベツ	あぶら				
17	木	きゅうりとわかめのすのもの	○	みニいちごむしパン	わかめ		もやし キュウリ	さとう		今日は「カミカミ給食」です。丈夫な歯のために、脳のためにも、体のバランスのためにも、よくかんで食べることはとても大切です！意識しながらよくかんで食べましょう。	664	741
		むぎごはん カミカミ給食		いか みそ	ぎゅうにゅう			こめ むぎ				
		いかのごまだれかけ		かつおぶし	くきわかめ	★にんじん	キャベツ もやし	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま			
18	金	キヤベツのおかかあえ		なめじる	とうふ みそ		ほれんそう	なめこ ★ねぎ	ドレッシング	今日は「カミカミ給食」です。丈夫な歯のために、脳のためにも、体のバランスのためにも、よくかんで食べることはとても大切です！意識しながらよくかんで食べましょう。	600	726
		じゅうまい										
		むぎごはん										

学校給食週間(1/19~1/23)

秋田県	月	あきたこまちのごはん		ぎゅうにゅう		こめ		パン		今日から5日間は、学校給食週間です。毎日、全国各地の郷土料理やご当地グルメ、特産品などを提供します。給食週間1日目は、秋田県です。お米の産地である秋田県のお米や特産物のいぶりがっこ、ハタハタという魚から作られたようと「しょっつる」を使用した料理です。詳しくは、給食郵便を見てくださいね。	622	828
				とりにく みそ		しょうが	さとう	マヨネーズ				
		わふうボテトサラダ			にんじん	コーン キュウリ いぶりがっこ(だいこん)	じやがいも					
山梨県	火	しょっつるじる	○	たら とうふ		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ			給食週間2日目は、山梨県産や山梨市の食材をたくさん使った献立です。山梨県の花である「富士桜」にちなんで名前がつけられた富士桜ボークや山梨市産のヤーコン、富士川町の十谷(じっこく)地区に伝わる郷土料理「みみ」を予定しています。	606	936
		こめこパン			ぎゅうにゅう							
		ふじざくらボークのアップルソース		ぶたにく		しょうが にんにく ねぎ りんご	さとう かたくりこ	あぶら				
岩手県	水	ヤーコンのきんぴら	○	だいす さつまあげ		にんじん いんげん	こんにく キャベツ	さとう ごまあぶら ごま		給食週間3日目は、岩手県です。「盛岡三大麺」といわれる盛岡じゃじゃ麺が登場します。また、岩手県では鮭の漁獲量が多く、わかめの養殖業やブルーベリーの栽培も盛んです。今日のデザートは岩手県産のブルーベリーを使用したタルトです。	741	894
		みみ		あぶらあげ とりにく みそ		にんじん	★だいこん はくさい ねぎ	みみ				
		じゃじゃうどん			ぎゅうにゅう			うどん				
21	木	さけのあまだれ	○	さけ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	給食週間4日目は、滋賀県です。「じゅんじゅん」というのは滋賀県の郷土料理です。また、特産品である赤い色をした赤こんにゃくやかぶの仲間である伝統野菜の日野菜が登場します。蒸した大豆をつぶして乾燥させた「打ち豆」を使用した「打ち豆汁」は、お寺の行事食としても振舞われています。	504	657
		わかめサラダ		わかめ		あかバブリカ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら			
		ブルーベリータルト						ドレッシング				
22	木	むぎごはん	○	とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		給食週間5日目は、岡山県の料理です。たくわん(こうこ)が入った彩り豊かな「こうこ寿司」は、岡山県備前市の郷土料理です。また、さわらは瀬戸内海で多く獲れ、県民に親しまれています。岡山県では、そうめん作りの歴史は古く、平安時代から名産になっていたそうです。	613	805
		じゅんじゅん										
		ひのなづけのあえもの										
23	金	うちまめじる	○	うちまめ(だいす) あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	しいたけ	さといも		給食週間最終日である5日目は、岡山県の料理です。たくわん(こうこ)が入った彩り豊かな「こうこ寿司」は、岡山県備前市の郷土料理です。また、特産品である赤い色をした赤こんにゃくやかぶの仲間である伝統野菜の日野菜が登場します。蒸した大豆をつぶして乾燥させた「打ち豆」を使用した「打ち豆汁」は、お寺の行事食としても振舞われています。		