

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				数量 (gあたり) 基準 小650	数量 (gあたり) 基準 中830				
				【主に体をつくるものになる食品】		【主に体の調子をととのえるものになる食品】		【主にエネルギーのもとになる食品】									
		たんぱく質	無糖質	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質											
		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					
8	木	そぼろどん	○	ふたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう		しょうが グリンピース	さとう	あぶら	3学期の給食が始まりました。今年もよろしく願いいたします。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、精一杯頑張っています。		613	810				
		いとかまぼことやさいのあえもの		いとかまぼこ		キャベツ きゅうり きバブリカ	さとう										
		さつまいものみそしる		みそ	★にんじん	★だいこん ぶなしめじ ★ねぎ	さつまいも										
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すよう。		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 きゅうり		マヨネーズ ごま									
		おぞうにふうすましじる		とりにく いとかまぼこ	ほうれんそう	だいこん しいたけ	おじやがもちボール										
13	火	こどもパン	○		ぎゅうにゅう			パン		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				
		ベーコンとチーズのオムレツ		ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	さとう									
		フレンチサラダ				ブロッコリー	きゅうり カリフラワー コーン	ドレッシング									
		ブラウンシチュー		ふたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら シチュールウ								
		りんご					りんご										
14	水	ジャンバラヤ	○	ふたにく ウインナー	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	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、スペインのバエリア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				
		チキンのパンこやき		とりにく		パセリ		パンこ	マヨネーズ								
		コンソメスープ		ベーコン		こまつな	だいこん はくさい										
		アセロラゼリー						ゼリー（アセロラ）									
15	木	タンメン	○		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		キャベツは江戸時代にオランダから伝わりました。始めは見え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、キャベツが食べられるようになったそうです。		664	741				
		しゅうまい		ふたにく なんと		にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	あぶら									
		きゅうりとわかめのすのもの		しゅうまい			もやし きゅうり	さとう									
		ミニいちごむしパン			わかめ			むしケーキ（いちご）									
16	金	むぎごはん カミカミ給食	○		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		今日は「カミカミ給食」です。丈夫な歯のためにも、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				
		いかのごまだれかけ		いか みそ				かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま								
		キャベツのおかかあえ		かつおぶし	くきわかめ	★にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング								
		なめこじる		とうふ みそ		ほうれんそう	なめこ ★ねぎ										
学 校 給 食 週 間 (1/19～1/23)																	
秋田県	19	月	あきたこまちのごはん	○		ぎゅうにゅう		こめ		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しょうゆ「しよつづる」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				
		とりにくのおかりばうやき	とりにく みそ			しょうが	さとう										
		わふうポテトサラダ				にんじん	コーン きゅうり いぶりがっこ(だいこん)	じゃがいも	マヨネーズ								
		しよつづるじる	たら とうふ			にんじん	ごぼう はくさい ねぎ										
山梨県	20	火	こめこパン	○		ぎゅうにゅう		パン		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ポークや山梨市産のヤーコン、富士川町の十谷（じっく）地区に伝わる郷土料理「みみ」を予定しています。		606	936				
		ふじざくらポークのアップルソース	ふたにく			しょうが にんにく ねぎ りんご	さとう かたくりこ	あぶら									
		ヤーコンのきんぴら	だいき さつまあげ		にんじん いんげん	こんにやく ★ヤーコン	さとう	ごまあぶら ごま									
		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										
岩手県	21	水	じゃじゃうどん	○		ぎゅうにゅう		うどん		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				
		さけのあまずだれ	ふたにく みそ		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									
		わかめサラダ	さけ			あかパブリカ ビーマン	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら									
		ブルーベリータルト			わかめ		はくさい もやし コーン	ドレッシング									
滋賀県	22	木	むぎごはん	○		ぎゅうにゅう		こめ むぎ		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や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				
		じゅんじゅん	とりにく やきどうふ			しょうが たまねぎ はくさい ねぎ しらすき あかこんにやく	さとう	あぶら									
		ひのなづけのあえもの				だいこん きゅうり ひのなづけ	さとう										
		うちまめじる	うちまめ(だいず) あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	しいたけ	さといも										
岡山県	23	金	こうごずし	○	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	★にんじん	れんこん しいたけ えだまめ たくあん	こめ さとう	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（こうご）が入った彩り豊かな「こうご寿司」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				
		さわらのいそべあげ	さわら		あおのり		しょうが	こめこてんぷらこ かたくりこ	あぶら								
		そうめんのすましじる	こうやどうふ			にんじん ほうれんそう	そうめん										
		ももゼリー					ゼリー(もも)										
26	月	むぎごはん	○		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		豆腐は漢字で書くくと「豆」に「腐る」という字を書きますが、豆が腐ったものという意味ではありません。豆腐は中国から伝わったもので、中国では「腐る」という漢字は「ゆるやかに固まった」という意味で使われています。		574	742				
		わふうハンバーグ		ふたにく とりにく みそ		しそ	たまねぎ しょうが ねぎ	さとう かたくりこ									
		もやしのいそかあえ			のり		もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら								
		とうふのみそしる		とうふ みそ	わかめ		だいこん ねぎ										
27	火	フォカッチャ	○		ぎゅうにゅう			パン		ブロッコリーやにんじんなどの色の濃い野菜の事を、緑黄色野菜といいます。緑黄色野菜は、鼻やのどの粘膜を保護して、風邪のウィルスなどの侵入を防いでくれるので、積極的に食べましょう。		594	718				
		しろみぎかなのマリネ		ホキ		パセリ	しょうが にんにく たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら								
		カラフルサラダ				ブロッコリー あかパブリカ	キャベツ きゅうり きバブリカ		ドレッシング								
		かぶのポトフ		ウインナー		にんじん	かぶ キャベツ										
28	水	むぎごはん 受験生応援給食	○		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		明日は高校の前期試験です。カツを食べてげんかつぎ！受験にカツ！己にカツ！受験生のみなさん、最後まで諦めずに頑張ってください。給食センターより、愛情を込めて作った手作りのチキンカツをお届けします。		610	787				
		チキンカツ (みそだれ)		とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら								
		キャベツのしおこんぶあえ		みそ			キャベツ きゅうり	さとう	ごま								
		かちぼしなとのすましじる		なんと	こんぶ	にんじん あさつき	だいこん えのきたけ										
		かみかみぶどうグミ						グミ									
29	木	さけとほうれんそうの クリームスバゲティ	○		ぎゅうにゅう			スバゲティ	あぶら	サケの身はだいたい色がかかったピンク色をしています。なぜでしょうか？それは、サケが食べているエサのプランクトンが赤い色をしているからです。そして、卵を産んだ後のメスのサケは、卵のいくらに身の色素が移動し白色となります。		603	729				
		グリーンサラダ		さけ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ		バター ホワイトルウ あぶら								
		こんさいスープ				ブロッコリー	カリフラワー きゅうり えだまめ		ドレッシング								
		とうにゅうドーナツ		ベーコン		★にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ		あぶら								
								ドーナツ(とうにゅう)									
30	金	カレーライス	○		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		給食のおいしいカレーには、しょうがやにんにくなどがたくさん使われています。しょうがには体を温める効果があったり、にんにくは疲労回復や体の免疫力をアップしてくれる効果があります。		647	852				
		ベーコンとやさいのソテー		ふたにく	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	じゃがいも	あぶら カレールウ								
				ベーコン		にんじん ブロッコリー	カリフラワー		あぶら								
		みかんババロア			ぎゅうにゅう			ババロア ゼリー(みかん)									
* 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。														618	784		
* 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。														650	830		

* 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。

1月19日～23日は、学校給食週間です！
学校給食週間、学校給食の歴史や役割について
知り、関心を高める1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。

【19日(月) 秋田県の料理・特産物】

鶏肉のおかりば焼き いぶりがっこ しよつづる

【21日(水) 岩手県の料理・特産物】

じゃじゃうどん 鮭 わかめ

【20日(火) 山梨県の料理・特産物】

ヤーコン 富士桜ポーク みみ

【23日(金) 岡山県の料理・特産物】

こうご寿司 さわら そうめん 桃

【22日(木) 滋賀県の料理・特産物】

じゅんじゅん 赤こんにやく 日野菜漬け