

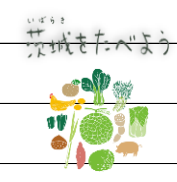


令和6年1月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
9 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		649 831	26.9 34.8
	カレー南蛮汁	とり肉・なると	サラダ油・小麦粉・でんぷん	たまねぎ・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u> ・しめじ		
	とさあえ	かつお		もやし・ <u>にんじん</u> ・小松菜		
	米粉のチョコドッグ		米粉チョコドッグ			
10 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		672 873	23.4 29.5
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	<u>にんじん</u>		
	蒸しぎょうざ(小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉・大豆	小麦粉・ごま油・でんぷん さとう	キャベツ・たまねぎ・にら		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		<u>だいこん</u> ・白菜・ <u>長ねぎ</u> ・ほうれん草		
11 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		670 842	25.6 31.3
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ 大豆	サラダ油・さとう	<u>にんじん</u> ・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	たまねぎ・ほうれん草・にんじん		
12 (金)	食パン・はっこう乳(いちご)	はっこう乳	食パン		618 854	18.8 25.3
	コロッケ		サラダ油・じゃがいも パン粉・小麦粉	<u>にんじん</u> ・いんげん・たまねぎ		
	イタリアンサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・ <u>にんじん</u>		
	コーンポタージュ	牛乳・白いんげん豆 生クリーム・脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉・バター	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
15 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		628 803	20.5 25.4
	わかさぎフリッター(小2個・中3個)	わかさぎ・沖あみ・あおさ	小麦粉・でんぷん・サラダ油			
	切干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切り干し大根・ <u>にんじん</u> ・枝豆		
	ほうとう	とり肉・油あげ・みそ	サラダ油・ほうとう	白菜・にんじん・かぼちゃ・ <u>長ねぎ</u>		
16 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		600 783	19.3 23.9
	春巻き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう 小麦粉・でん粉・春雨	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にんにく・しいたけ・しょうが・ <u>長ねぎ</u>		
	豚キムチ丼の具	ぶた肉	さとう	キムチ・白菜・たまねぎ・にら		
	春雨スープ	とうふ	春雨	もやし・ <u>にんじん</u> ・ほうれん草・ <u>長ねぎ</u>		
17 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		654 826	22.9 27.7
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・たまねぎ・こんにやく・いんげん 干しいたけ		
	厚焼きたまご	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん			
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
18 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		630 797	26.6 32.9
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま ごま油	たまねぎ・にんにく		
	いそかあえ	のり		もやし・ <u>にんじん</u> ・ほうれん草		
	花ふのすまし汁	とうふ・なると	ふ	<u>だいこん</u> ・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・小松菜・しょうが		
19 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		638 855	23.2 30.2
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ツナサラダ	まぐろ	塩ドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	白菜のクリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にんじん・白菜・グリーンピース		

日本の味めぐり
山梨県



* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の長ねぎ・だいこん・にんじん(一部)は、高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。



日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー	たんぱく質
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(kcal)	(g)
22 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		672 822	22.3 25.7
	メンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 でんぷん	キャベツ		
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
	呉汁	大豆・みそ・油あげ とうふ		たまねぎ・にんじん・だいこん・小松菜		
23 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		586 778	20.8 26.5
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油	にんじん・キャベツ・たまねぎ・ 長ねぎ ・にら		
	さつまいもの天ぷら		サラダ油・さつまいも 小麦粉・でんぷん			
	ナムル	とり肉	さとう・ごま・ごま油	もやし・にんじん・ほうれん草		
24 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		606 765	24.6 29.8
	鮭の塩焼き	鮭	サラダ油			
	キャベツのたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・たくあん		
	すいとん汁	油あげ	すいとん	白菜・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草		
25 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		678 851	18.0 21.8
	根菜カレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・れんこん・にんじん・ だいこん ごぼう・いんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	チーズサラダ	チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	給食週間ゼリー(はちみつゆず)		はちみつゆずゼリー			
26 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		608 811	20.5 26.5
	フルーツサンドの具	生クリーム・ヨーグルト		黄桃・みかん・パインアップル		
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん	トマト		
	マカロニスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも マカロニ	白菜・たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ		
29 (月)	ごはん・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	ごはん		696 871	21.8 27.7
	ハンバーグおろしソース	とり肉・ぶた肉	サラダ油・でんぷん さとう	たまねぎ・だいこん		
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草		
30 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		681 862	29.9 38.4
	みそうどん汁	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油	たまねぎ・白菜・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草 しょうが		
	ごま酢あえ		さとう・ごま	もやし・小松菜・にんじん		
	ミニきなこ揚げパン	きなこ	ロールパン・サラダ油 さとう			
31 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 830	20.0 25.4
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	たまねぎ		
	ビーフンいため	ハム	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・小松菜・にんにく		
	ワンタンスープ		サラダ油・ワンタン	もやし・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草		
★★ 平均 ★★					642 826	22.6 28.4

全国学校給食週間

15日…日本の味めぐり ～山梨県～ 『わかさぎフリッター』、『切干し大根いため』、『ほうとう』

山梨県は、富士山などの山々に囲まれた山里です。山梨県の農産物には「日本一」がたくさんあります。ぶどう、もも、すももなどの果物、そして、ぶどうから作るワインも生産量は日本一です。他にも、小麦やそばなど、風土に育まれた特産品がたくさんあります。

山梨県の富士五湖では、わかさぎ釣りが盛んです。海に面していない山梨県では、昔からわかさぎは貴重なたんぱく源でした。また、甲州の冬仕度の一つに「ゆで干し大根」があります。大根を長期保存するために、木枯しの風を利用して作り、冬の間、いろいろな具と炒めて使います。そして、郷土料理のほうとうは、季節の野菜をたくさん使って作られ、かぼちゃが入っていることが特徴です。ほうとうは、武田信玄が好んで陣中食(戦の時に食べる食事)として用いたともいわれています。

