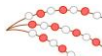




# 令和8年1月分献立予定表



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	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)
8 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん	日本の味めぐり 山梨県	629 779	21.0 25.0
	わかさぎフリッター（小中2尾）	わかさぎ・おきあみ 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			
	ほうとう	とり肉・油あげ・みそ	サラダ油・ほうとう			
9 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		625 833	21.4 27.6
	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		
	ポトフ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・にんにく・パセリ		
13 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		659 843	22.4 27.8
	タンメンスープ	ぶた肉・なると	サラダ油	キャベツ・白菜・ <u>長ねぎ</u> ・にら		
	ブロッコリーのでんぶあえ	かつおぶし	さとう	ブロッコリー・にんじん・もやし		
	たまごドーナツ	鶏卵・牛乳	小麦粉・さとう・サラダ油			
14 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		666 836	25.1 30.6
	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	にんじん・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・大根・ごぼう・ <u>長ねぎ</u> ・小松菜		
15 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		612 787	22.9 28.8
	とうふチゲ	ぶた肉・とうふ・みそ	ごま油・でんぷん・さとう	キムチ・白菜・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・チンゲン菜 干しいたけ		
	えびしゅうまい（小2個・中3個）	えび・えそ・鶏卵・かに	小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	ナムル		ごま油・さとう・ごま	もやし・にんじん・ほうれん草		
16 (金)	コッペパン・はっこう乳（プレーン）	はっこう乳	コッペパン	いばらき お城またべよう	603 828	22.5 29.9
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう			
	ツナサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング			
	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			
19 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		639 810	24.6 30.5
	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	玉ねぎ・大根		
	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・ <u>長ねぎ</u> ・小松菜		
20 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		613 795	27.7 35.7
	とり南蛮汁	とり肉・油あげ	サラダ油・でんぷん	大根・小松菜・えのきたけ・にんじん・ <u>長ねぎ</u>		
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ・あおさ	サラダ油・でんぷん 小麦粉			
	ごま酢あえ		ごま・さとう	もやし・ほうれん草・とうもろこし		
21 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		657 827	25.1 30.5
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	厚焼きたまご	鶏卵	サラダ油・さとう			
	呉汁	大豆・油あげ・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・ <u>長ねぎ</u> ・白菜		

\* 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。

今月のごはんと長ねぎは、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 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		681 846	20.7 24.5
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・いんげん・トマト・にんにく しょうが		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・にんじん・にんにく		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
23 (金)	コッペパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	コッペパン		639 808	21.6 26.8
	りんごジャム		りんごジャム			
	コロッケ		サラダ油・じゃがいも パン粉・小麦粉	にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆		
	花野菜サラダ		ごまドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし		
	ミネストローネ	ベーコン・大豆	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
26 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		619 781	26.1 31.8
	鮭の塩焼き	鮭	サラダ油			
	キャベツのたくあんあえ		ごま	キャベツ・きゅうり・たくあん		
	すいとん汁	とり肉・油あげ	すいとん	白菜・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・小松菜		
27 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		635 813	28.3 36.7
	みそうどん汁	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油	玉ねぎ・もやし・にんじん・ <u>長ねぎ</u> しょうが		
	土佐あえ	かつおぶし		白菜・にんじん・小松菜		
	ミニきなこ揚げパン	豆乳・とうふ・きなこ	サラダ油・小麦粉・さとう			
28 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		621 771	22.9 26.8
	おでん	こんぶ・揚げボール ちくわ	じゃがいも・さとう	大根・にんじん・こんにゃく		
	納豆	納豆				
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
29 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		606 789	19.4 24.0
	春巻き(小)		サラダ油・春雨 でんぷん・小麦粉	キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
	春巻き(中)	とり肉	サラダ油・ごま油 でんぷん・小麦粉・春雨	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・たけのこ もやし		
	豚キムチ丼の具	ぶた肉	ごま油・さとう	キムチ・キャベツ・玉ねぎ・にら		
	中華スープ	とうふ	サラダ油・春雨	にんじん・もやし・小松菜・ <u>長ねぎ</u>		
30 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		623 830	23.2 31.0
	いちごジャム		いちごジャム			
	チキンナゲット(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉	にんにく		
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり		
	コーンポタージュ	牛乳・白いんげん豆 生クリーム・スキムミルク	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
★★ 平均 ★★					632 811	23.4 29.2

↑  
全  
国  
学  
校  
給  
食  
週  
間  
↓

8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。

