



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
2	月	練りごま豆乳 坦々麺		ツナ入りサラダ くだもの	豆乳,みそ,豚肉,大豆, 牛乳,ツナ缶	油,むし中華めん,ゴ マペースト,ごま油, はちみつ	しょうが,チンゲンサイ, にんにく,たまねぎ,たけ のこ水煮,キャベツ,にん じん,きゅうり,ホール コーン,みかん	782	31.6	384
3	火	【ハンガリーデー】 シナモントースト		グヤーシュ (ハンガリアンシチュー) 豆のサラダ	牛乳,ベーコン,牛肉, 豚肉,粉チーズ,ひよこ 豆	食パン,バター,上白 糖,油,じゃがいも,小 麦粉,はちみつ,オリ ーブ油	たまねぎ,にんじん,ホー ルトマト,赤ピーマン, キャベツ,きゅうり	757	26.3	347
4	水	ごはん		魚の照り焼き じゃがいもの田舎煮 千草あえ	牛乳,ぶり,鶏卵	米,上白糖,でんぷん, 油,じゃがいも	しょうが汁,キャベツ,ほ うれんそう,にんじん,も やし	780	33.3	278
5	木	ビーンズ カレーライス		大根サラダ くだもの	豚肉,レンズ豆,ひよこ 豆,牛乳,生わかめ	米,米粒麦,油,小麦粉, バター,白ごま,三温 糖,油,ごま油	にんにく,セロリ,たまね ぎ,マッシュルーム,にん じん,ホルトマト,だい こん,きゅうり,りんご	774	26.1	328
6	金	ゆかりごはん		切り干し大根の卵焼き 青菜とえのきだけのおひたし 鶏ごぼう汁	牛乳,豚肉,鶏卵,系削 り,鶏肉,豆腐,油揚げ	米,油,上白糖,こん にやく	にんじん,たまねぎ,切干し だいこん,干しいたけ,こ まつな,キャベツ,もやし,え のきたけ,ごぼう,だいこん, ねぎ	742	32.3	412
9	月	【郷土料理】 大山おこわ		変わり漬け 石狩汁	鶏肉,牛乳,生鮭,豆腐, みそ	米,米粒麦,もち米,栗, 油,上白糖,ごま油, じゃがいも	干しいたけ,たけのこ水 煮,にんじん,ごぼう,さや いんげん,キャベツ,こま つな,しょうが,だいこん, ねぎ	729	31.2	390
10	火	【スペインデー】 フィッシュライズ		ソパデアホ くだもの	ベーコン,もうかぎめ, 牛乳,豚肉,鶏卵,粉 チーズ	米,バター,油,でんぷ ん,米粉,無塩食パン, オリーブ油	にんにく,たまねぎ,しめ じ,にんじん,ピーマン,エ リンギ,ホールコーン,こ まつな,紅まどんな	778	28.5	334
11	水	きつねうどん		さつまいもの和風サラダ くだもの	豚肉,油揚げ,牛乳,系 削り	上白糖,冷凍うどん, 油,さつまいも	たまねぎ,にんじん,こま つな,きゅうり,キャベツ, みかん	800	30.7	415
12	木	ごはん のりとひじきつくだ煮		小魚のピリッとジャン いりどり きのこのかきたま汁	もみのり,芽ひじき,牛 乳,こまい,鶏肉,鶏卵	米,米粒麦,上白糖,油, 小麦粉,でんぷん,こ んにやく,じゃがい も	しょうが,にんにく,たま ねぎ,にんじん,ねぎ,ごぼ う,たけのこ水煮,さやい んげん,しいたけ,しめじ	755	30.1	474
13	金	マーボー丼		じゃこ入りわかめサラダ くだもの	豚肉,豚レバーチップ, みそ,豆腐,牛乳,生わ かめ,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,油,上白糖, くずでん粉,サラダ 油	にんにく,しょうが,ねぎ, たまねぎ,にんじん,たけの こ水煮,こまつな,切干しだ いこん,キャベツ,みはや	822	35.8	487
16	月	チリビーンズドッ グ		クラムチャウダー くだもの	鶏肉,大豆,豚レバー チップ,ピザチーズ,牛 乳(調理用含),ベーコン, 脱脂粉乳,ペビーほた て,あさり,生クリーム	無塩パン,油,小麦粉, じゃがいも,バター	にんにく,たまねぎ,にん じん,パセリ,はれひめ	830	39.7	558
17	火	【カルシウムデー】 ごはん		厚揚げのキムチ炒め 拌三絲	牛乳,豚肉,あさり,生 揚げ	米,油,上白糖,でんぷ ん,ごま油,緑豆はる さめ	にんにく,しょうが,たま ねぎ,にんじん,たけのこ 水煮,はくさい,はくさい キムチ,ねぎ,にら,キャベ ツ,きゅうり	814	33.3	568
18	水	親子丼		野菜のポン酢あえ 呉汁	鶏肉,鶏卵,牛乳,豚肉, 油揚げ,大豆,みそ	米,米粒麦,上白糖, じゃがいも	たまねぎ,こまつな,にん じん,もやし,はくさい,ゆ ず,だいこん,ねぎ	844	39.3	413
19	木	あさりのピリ辛 チャーハン		のりチョレギサラダ フルーツポンチ	あさり,豚肉,鶏卵,牛 乳,耐熱系寒天,ももの り	米,米粒麦,ごま油,ご ま,油,上白糖	にんにく,しょうが,たま ねぎ,ねぎ,はくさいキムチ, にら,キャベツ,きゅうり,こま つな,パイン缶,みかん缶,黄 桃缶,りんご缶,レモン	718	26.1	423
20	金	【冬至】 ほうとう		舟きゅうり スイートポテト 【地場産物】	煮干し,豚肉,油揚げ, みそ,牛乳(調理用含), 脱脂粉乳,生クリーム	冷凍ほうとう,さつ まいも,上白糖,パ ター	にんじん,だいこん,はく さい,かぼちゃ,ねぎ,こま つな,きゅうり	738	25.9	422
23	月	ごはん		魚の甘みそ焼き 青菜と系寒天のあえもの けんちん汁	牛乳,さわら,みそ,耐 熱系寒天,系削り,鶏 肉,豆腐	米,油,上白糖,ごま油, さといも	しょうが,にんじん,たま ねぎ,しめじ,ピーマン,こ まつな,もやし,ごぼう,だ いこん,干しいたけ,ねぎ	749	35.8	355
24	火	シーフード スパゲティ		ガーリックドレッシングサラダ フルーツヨーグルトかけ	豚肉,えび,いか,ベ ビーほたて,あさり,牛 乳,耐熱系寒天,生わか め,ヨーグルト,脱脂粉乳	スパゲティ,油,バ ター,小麦粉,ごま,オ リーブ油,三温糖	セロリ,にんにく,たま ねぎ,にんじん,ホルトマ ト,ピーマン,キャベツ, きゅうり,みかん缶,黄桃 缶,パイン缶,りんご缶	818	36.1	410
25	水	あしたばパン		クリスピーチキン じゃがいものフレンチサラダ ほうれん草のポタージュ	牛乳(調理用含),鶏肉, 鶏卵,脱脂粉乳,生ク リーム	あしたばパン,油,小 麦粉,米粉,コーンフ レーク,じゃがいも, はちみつ,バター	しょうが,にんにく,にん じん,キャベツ,きゅうり, セロリ,たまねぎ,ほうれ んそう	847	33.4	417

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【今月の行事食】 ほうとう・・・冬至

冬至に「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。20日(金)の給食では、東京都でとれたかぼちゃを使って山梨県の郷土料理「ほうとう」を作ります。



【世界の料理】

グヤーシュ(ハンガリー) ハンガリーの国民食とも言える料理です。パプリカパウダーをいれて煮込んだスープです。

ソパデアホ(スペイン) スペイン、カスティーリヤ地方の料理です。にんにくを使ったスープです。



1月は、8日(水曜日)より給食が始まります。9日の献立は、「すずしろごはん、ごまししゃも、七草すいとん、牛乳」を予定しています。