



# 1月 学校給食献立予定表



日 曜日	献立名	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		ぎょうじ 行事
		ち・にく・ほねをつくる (1群)	(2群)	からだのしょうしをととのえる (3群)	(4群)	ちからやねつになる (5群)	(6群)	
※ は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。								
11 火	まるパン					パン		西小 須玉小 明野小 須玉小 明野小 武川中 給食開始
	マーメイドチキン	とりにく		マーメイド、 にんにく				
	やさいとウインナーのソテー	ウインナー		にんじん、ピーマン	もやし、キャベツ		あぶら	
	ふゆやさいのミネストローネ	ベーコン		トマト	たまねぎ、れんこん、にんにく、 だいこん、はくさい	さつまいも、 マカロニ	あぶら	
	くだもの(りんご)			りんご				
12 水	なめし			だいこんのは、あおな		こめ、むぎ		東小 武川小 給食開始
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく、みそ		たまねぎ、にんにく、 しょうが		さとう	あぶら	
	あおなのみぞれおろしあえ			こまつな、にんじん	はくさい、もやし		ドレッシング	
	こんさいのごまみそじる	あぶらあげ、みそ	にぼし	にんじん	ごぼう、だいこん、 たまねぎ、ねぎ		ごま	
	あじつきごさかな		ごさかな				ごま	
13 木	はちみつパン					パン		高根中 1年 スキー教室
	スパゲティマトソテー	ベーコン	こなチーズ	にんじん、トマト、 ピーマン	たまねぎ	さとう、 スパゲティ	あぶら	
	ポテトとたまごのサラダ	ハム、たまご		にんじん	きゅうり、キャベツ、 ホールコーン	じゃがいも、 さとう	マヨネーズ	
	とりにくとやさいのスープ	とりにく		あかバフリカ、 とうみょう	たまねぎ、はくさい			
	くだもの(オレンジ)			オレンジ				
14 金	むぎごはん					こめ、むぎ		西小 4・5・6年 スキー教室
	しろみさかなのフライ ごまみそソース	ホキ、みそ				さとう、パンこ こむぎ、かたくりこ	あぶら、ごま	
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	にぼし、 くきわかめ	にんじん、 さやいんげん	ごぼう	さとう、 つきこんにやく	あぶら	
	だいこんのみそじる	あぶらあげ、みそ	にぼし		たまねぎ、だいこん、 ねぎ			
	ヨーグルトレーズン		ヨーグルト		レーズン			
17 月	わかめごはん		わかめ			こめ、むぎ		
	ぶたすきに	ぶたにく、 やきどうふ		にんじん	えのきたけ、はくさい、 ほしほし、だし、しょうが	さとう、しらたき	あぶら	
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	だいずもやし	さとう	ごま	
	さつまいものみそじる	あぶらあげ、みそ	にぼし		えのきたけ、ねぎ	さつまいも		
	こくとうビーンズ	だいず				さとう		
18 火	コッパパン					パン		須玉小 5・6年 スキー教室  武川小 1・2・3年 スケート 教室
	ソースやきそば	ぶたにく		にんじん、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんにく	ちゅうかめん	あぶら	
	ごぼうサラダ	みそ		にんじん	ごぼう、キャベツ、 きゅうり	さとう	マヨネーズ、 ごま	
	もずくとやさいのスープ	なると	もずく	チンゲンサイ	えのきたけ、 ホールコーン、ねぎ			
	くだもの(りんご)				りんご			
19 水	むぎごはん					こめ、むぎ		
	あじのこうみソースかけ	あじ			ねぎ、しょうが、 にんにく	かたくりこ、さとう	あぶら、 ごまあぶら	
	にくじゃが	ぶたにく	にぼし	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、しらたき	じゃがいも、さとう	あぶら	
	はくさいのみそじる	あぶらあげ、みそ	にぼし		たまねぎ、えのきたけ、 はくさい、ねぎ			
	ぶどうゼリー					ゼリー		
20 木	ミルクパン					パン		東小 1・4年 スケート 教室
	チリコンカン	ぶたにく、だいず		にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、 にんにく、グリーンピース	さとう、マカロニ	あぶら	
	こまつなとツナのレモンふうみ	ツナフレーク		こまつな	きゅうり、レモン	さとう		
	ポトフ	ウインナー		にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも		
	くだもの(みかん)				みかん			



日 曜日	献立名	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		ぎょうじ 行事
		ち・にく・ほねをつくる (1群)	(2群)	からだのしょうしをととのえる (3群)	(4群)	ちからやねつになる (5群)	(6群)	
※ は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。								
21 金	むぎごはん					こめ、むぎ		東小 2・3年 スケート 教室
	とりにくのからあげ	とりにく					あぶら	
	キャベツのしおこんぶいため	ぶたにく	しおこんぶ	にんじん	たまねぎ、キャベツ		あぶら	
	けんちんじる	かつおぶし、どうふ、 あぶらあげ		にんじん	ごぼう、だいこん、 ほしほし、だし、ねぎ	じゃがいも、 つきこんにやく	あぶら、 ごまあぶら	
	おさつスティック					さつまいも		
<b>全国学校給食週間</b> 1月24日(月)～28日(金) は学校給食週間です。週間中は、山梨県内の郷土食や特産品を中心に取り入れています。								
24 月	しこくまいごはん					こめ、 しこくまい		
	さばのしょうがに	さば		しょうが		さとう		
	なるさわないため			なるさわな、こまつな	もやし		ごまあぶら、 ごま	
	ほくとしさんだいのみそじる	だいず、みそ、 どうふ	にぼし	にんじん	だいこん、ねぎ	さとう、 むしけり	あぶら	
25 火	バナナむしケーキ					バナナ、さつまいも		
	あけのきんときパン					パン、さつまいも		
	こうしゅうウィンビーフコロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ、こめこ じゃがいも、さとう	あぶら	
	パンネのカレーサラダ	ささみフレーク		にんじん	きゅうり、ホールコーン	パンネマカロニ、 さとう	マヨネーズ	
	クラムチャウダー	とりにく、あさり	ぎゅうにく、 なまクリーム	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら、ベジタ ブルソース	
26 水	くだもの(ぼんかん)					ぼんかん		
	おおつかにんじんごはん	あぶらあげ	にぼし	にんじん	えだまめ	こめ、むぎ、さとう	あぶら	
	ごもくあつやきたまご	たまご		にんじん	ねぎ、ほうれんそう、 しいたけ	さとう		
	はくさいのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう	はくさい、もやし			
	おつけだんごじる	みそ	にぼし	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	おつけだんご		
27 木	ふじさんゼリー					ゼリー		東小4年 校外学習
	こめこパン					パン		
	えびシューマイ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、かたくりこ シューマイのかわ、さとう	あぶら	
	あけのきりぼしだいこんの パンパンソーサラダ	ささみフレーク		にんじん、こまつな	きりぼし、だいこん、 きゅうり		ドレッシング	
	しょうゆラーメン	やきぶた	わかめ	にんじん	もやし、キャベツ、 しなちく、ねぎ	ちゅうかめん		
28 金	くだもの(りんご)					りんご		東小 5・6年 スキー教室 明野小 5・6年 スキー教室
	ふじざくらポークカレー	ぶたにく	こなチーズ、スキム ミルク、ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご	こめ、むぎ、 じゃがいも	あぶら、 カレールウ	
	キャベツソテー	フランクフルト		あかバフリカ、 フロッキー	ホールコーン、キャベツ	あぶら		
31 月	フルーツヨーグルト		ヨーグルト、 なまクリーム		おうとうかん、パイナップル、 みかん、かんかん	グラニューどう アゼロラ、ジュレ		
	ぶたどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しょうが、 グリーンピース	こめ、むぎ、さとう	あぶら	
	ナムル			にんじん、ほうれんそう	だいず、もやし	さとう	ドレッシング	
サンラータン	とりにく、たまご		チンゲンサイ	えのきたけ、ねぎ	かたくりこ			
ドライブルーン					ドライブルーン			



県内の栄養教職員が考案した「簡単朝ごはんレシピ」の最新版が山梨県のHPにアップされています。朝ごはんメニューの参考にしてみてください♪  
山梨県 食育ライブラリー で検索



