



ひ に ち	よ う び	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	ざいりょう たいない 材料と体内でのたらし			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	ランチョンマットとマスクの ご準備をお願いします。
				きいろ	あか	みどり			
				たんすいかぶつ しじつ 炭水化物・脂質	たんぱく 質・無機質 (ミネラル)	ビタミン			
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる			
1	月	ゆかりごはん たちうおのからあげ おろしソース おひたし 玉ねぎのみそ汁	○	米, 粒麦, 白ごま でんぶん, 小麦粉 油, さとう	牛乳, たちうお, かつおぶし 大豆, 木綿豆腐 白みそ, 赤みそ	ゆかり, だいこん, にんじん, こまつな キャベツ, もやし たまねぎ, ねぎ	552 22.6		8日 は、 「有機農業の日」きゅうしよく です。 12月8日は「有機農業の日」とさ れ、有機農業について考えたり、 有機農業の作物を活用したりする 日です。 有機農業とは化学肥料や化学農薬 などを原則使わず、土壌環境や生 物の多様性などの農業生態系を守 る栽培方法です。給食では、有機 農業で育てられた「にんじん」と 「バナナ」を使います。
2	火	ごはん ジャンボあげぎょうざ 野菜のうましおサラダ わかめスープ	○	米, 粒麦, ごま油, でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉, 白すりごま サラダ油, さとう	牛乳, ぶた肉, レバー とり肉 絹ごし豆腐, わかめ	しょうが, にんにく, にら キャベツ, こまつな もやし, にんじん, ねぎ	560 21.1		
3	水	ごはん さごしのこうそうパンこ焼き 五色和え 豆腐とわかめのすまし汁 夢オレンジ	○	米, 粒麦 エッグケアマヨネーズ オリーブ油 乾パン粉, 三温糖	牛乳, さごし とり肉, 絹ごし豆腐 わかめ	にんにく, バジル, パセリ, こまつな キャベツ, にんじん, もやし ホールコーン, えのきたけ, ねぎ ゆめオレンジ	553 25.1		
4	木	ホイコーロー丼 ひじきの中華サラダ ビーフンスープ	○	米, 粒麦, 油, さとう でんぶん, ごま油 ビーフン	牛乳, ぶた肉, 赤みそ, 八丁みそ 生揚げ, ひじき 油揚げ, とり肉	しょうが, にんにく, にんじん キャベツ, たけのこ水煮, ねぎ ホールコーン, きゅうり, もやし えのきたけ, こまつな	553 23.8		
5	金	ツナピラフ レバーとポテトのマリアナソース いんげん豆のスープ	○	サラダ油, 米, 粒麦 アーモンド でんぶん, じゃがいも, 三温糖	牛乳, ツナ, レバー とり肉 白いんげん豆, きんととき豆	にんじん, エリンギ水煮 たまねぎ, グリンピース しょうが, こまつな	554 24.7		
8	月	「ゆうきのうぎょうのひ」こんだて ごはん 小松菜つくね 野菜のごまみそ和え じゃがいものみそ汁 バナナ						566 23.0	11日 は、 セレクトきゅうしよく 「きなこあげパン」「ココアあげ パン」「まっちゃあげパン」の3 種類から事前にセレクトします。 お楽しみに！
9	火	大根とツナの和風スパゲッティ コーンサラダ スイートポテト	○	スパゲッティ, オリーブ油 サラダ油, 三温糖, でんぶん さとう, さつまいも, バター	牛乳, ツナ きざみのり 豆乳	たまねぎ, しめじ, だいこん, レモン果汁 キャベツ, もやし, きゅうり ホールコーン, こまつな	558 21.6		
10	水	ごはん さばのみそ煮 キャベツのおかか和え 野菜のあんかけ汁	○	米, 粒麦, 三温糖 じゃがいも でんぶん	牛乳, サバ, 赤みそ かつおぶし とり肉, 油揚げ	ねぎ, キャベツ, にんじん もやし, しょうが はくさい, しめじ	554 26.5		
11	木	セレクトきゅうしよく セレクトあげパン ベーコンとキノコのサラダ はくさいのクリームシチュー	○	ねじりパン, さとう グラニュー糖, サラダ油 三温糖, じゃがいも, 米粉 ◎ココア	牛乳, ベーコン, とり肉 レンズ豆, 豆乳, 生クリーム ◎きなこ◎だっしふんにゅう	エリンギ, キャベツ, きゅうり, にんじん にんにく, しょうが, たまねぎ, はくさい こまつな ◎抹茶	553 21.9		
12	金	ごはん じゃこカシューふりかけ ぶりのしょうが焼き 野菜とちくわのからし和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	米, 粒麦, ごま油 カシューナッツ さとう	牛乳, ちりめんじゃこ かつおぶし, ぶり 焼き竹輪 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ 大豆, わかめ	しょうが, ねぎ, キャベツ にんじん, こまつな はくさい, みずな	553 27.2		今年の冬至は、 12月22日 今年の冬至（とうじ）は12月2 2日です。 冬至は1年中で1番夜が長い日です。 夏のかぼちゃを大事に保存して冬至 の日に食べると病気になると思え られていたことから、冬至の日に かぼちゃが食べられてきました。給 食では、山梨県の郷土料理である 「ほうとう」をたっぷりのかぼちゃ で作ります。 また、この日に「ん」のつく食べ物 を食べると運氣が上がるとされて います。給食にも「ん」がつく食べ 物を取り入れました。
15	月	ごはん 切干大根のたまご焼き かいそうサラダ とんじる	○	米, 粒麦, サラダ油 さとう, 白ごま 板こんにゃく, じゃがいも	牛乳, ぶた肉, たまご わかめ, とさかのり, くきわかめ かつおぶし, 木綿豆腐 白みそ, 赤みそ	切干しだいこん, たまねぎ, ピーマン 赤パブリカ, キャベツ, きゅうり にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	554 25.1		
16	火	ごはん 鮭の西京焼き 白菜のゆずか和え 生揚げの赤だしみそ汁 バナナ	○	米, 粒麦, 三温糖, さとう	牛乳, サケ, 大豆 赤みそ, 八丁みそ 生揚げ	はくさい, きゅうり にんじん, ゆず, たまねぎ しめじ, みずな, バナナ	577 26.5		
17	水	たいわんのりょうり ルウロウハン 小松菜スープ タピオカポンチ	○	米, 粒麦, サラダ油, 三温糖 でんぶん, ごま油 タピオカ, さとう	牛乳, ぶた肉, とり肉 大豆	にんにく, しょうが, ほししいたけ たまねぎ, たけのこ水煮, にんじん えのきたけ, こまつな 黄桃缶, バイン缶, バナナ	572 21.9		
18	木	ごはん ししゃものなばんづけ 野菜のごま和え まいたけ入りかきたま汁 はやか	○	米, 粒麦, でんぶん, 小麦粉 油, さとう, 白すりごま ねりごま, 三温糖	牛乳, ししゃも とり肉, 絹ごし豆腐 たまご	ねぎ, こまつな, もやし キャベツ, にんじん, まいたけ はやか	553 24.7		
19	金	てりやきピザドッグ オニオンドレサラダ さつまいものクリームシチュー	○	コッペパン, サラダ油, 三温糖 でんぶん, エッグケアマヨネーズ さつまいも, 米粉	牛乳, とり肉, ピザチーズ きざみのり, ベーコン レンズ豆, 大豆, 豆乳	しょうが, たまねぎ, キャベツ にんじん, きゅうり, ブロッコリー ホールコーン, にんにく, こまつな	555 23.6		22日 は、 山梨県の郷土料理 です。 ほうとうは、山梨県を中心とした 地域の代表的な郷土料理です。幅 広でコシのあまりない麺を野菜と 共にみそ仕立ての汁でしっかり煮 込んで作るそうです。給食ではつ け麺スタイルで提供します。
22	月	とうじのぎょうじしよく(やまなしけんのぎょうじりょうり) なんきんのほうとう わかさぎのからあげ せいだのたまじ みかん	○	冷凍ほうとう, サラダ油, 三温糖 でんぶん, 小麦粉, じゃがいも さとう, 白ごま	牛乳, とり肉 油揚げ, 赤みそ, 麦みそ わかさぎ	ごぼう, ほししいたけ, にんじん だいこん, かぼちゃ, ねぎ, こまつな しょうが, にんにく みかん	553 24.2		
23	火	キムチチャーハン 春雨サラダ えびワントンスープ	○	サラダ油, 米, 粒麦, はるさめ さとう, ごま油, ワンタンの皮 白すりごま, でんぶん	牛乳, ぶた肉, 大豆 たまご, ハム, とり肉 えびすり身	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん はくさいキムチ, ピーマン, きゅうり キャベツ, たまねぎ, もやし, しめじ ねぎ, こまつな, みずな	553 24.3		
24	水	クリスマス*メニュー クリスマスピラフ フライドチキン ジュリエンスープ あしたばチーズケーキ	○	サラダ油, 米, 粒麦 でんぶん, 米粉 小麦粉, さとう	牛乳, とり肉, かまぼこ クリームチーズ, ピーマン カテージチーズ ヨーグルト, 生クリーム	トマトジュース, にんじん, たまねぎ マッシュルーム水煮, ピーマン 黄パブリカ, にんにく, キャベツ こまつな, あしたば, レモン, いちご	611 21.8		
25	木	根菜カレーライス ガルパンソサラダ べろんぜリーボンチ	○	米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも バター, 小麦粉, 三温糖, さとう	牛乳, とり肉, 粉チーズ ひよこ豆, 粉寒天	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん グリンピース, キャベツ, きゅうり オレンジジュース, バイン缶	567 17.1		

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。

ぜひご家庭でも話題にしてみてください。