



# 1月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ	
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる		
12	金	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にくだんご	とりにく ふたにく	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう かたくりこ		
		やきそば	ふたにく	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ	めん あぶら		
		ちゅうかスープ	かにふうみかまほこ(たまご)	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ			
だいだいのムース	ミルク	だいだいかじゅう	さとう				
15	月	むぎごはん			こめ むぎ	<b>はくさい</b> 【ビタミンC】を多く含む。鍋物には欠かせない野菜で煮るなど火を通すとカサが減ってたくさん食べられますよ。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わふうハンバーグ	とりにく ふたにく たまご	たまねぎ	あぶら パンこ さとう かたくりこ		
		きりほしたいこんのもの	あぶらあげ	きりほしたいこん にんじん いんげん しいたけ	あぶら さとう		
はくさいのみそしる	わかめ にぼし みそ	はくさい ねぎ こまつな にんじん えのきたけ					
16	火	むぎごはん/ふりかけ	のり かつおぶし		こめ むぎ	ヤンニョムチキンは韓国の鶏のから揚げです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく しょうが トマト	かたくりこ さとう あげあぶら こまあぶら		
		ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ドレッシング(ごま)		
ワンタンスープ	ふたにく みそ たまご	にんじん こまつな には はくさい たまねぎ しょうが	ワンタンのかわ かたくりこ こまあぶら あぶら				
17	水	ぎゅうにゅうパン	たまご スキムミルク		こむぎこ マーガリン さとう みずあめ	<b>ブロッコリー</b> は、冬が旬の野菜です。少し紫色をしたものの方が日光が当たっていて、特においしいそうです。	
		ジョア(ストロベリー)	ジョアストロベリー(ぎゅうにゅう)	いちご			
		さかなのさっくりやき	メルルーサ		ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク		
		おんやさい		にんじん ブロッコリー	じゃがいも		
		かぶのポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ パセリ			
くだもの		ほんかん					
18	木	つなごはん	ツナ	にんじん	こめ むぎ さとう	<b>さつまいも</b> ビタミンが多く含まれています。熱にも強く壊れにくいのでたくさんとることができま。食物繊維が多いので腸をきれいしてくれます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごもくあつやきたまご	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ	さとう かたくりこ あぶら		
		ちくわとやさいのいためもの	ちくわ	こまつな キャベツ にんじん	あぶら		
ごまふうみじる	とうふ にぼし みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	さつまいも ごま				
19	金	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ こくとう	<b>おいしい! 野菜</b>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん(たまご)		パンこ あげあぶら こむぎこ		
		やさしいおかかあえ	かつおぶし	キャベツ こまつな もやし			
カレーうどん	ふたにく にぼし	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん あぶら カレールウ(ごま)				
22	月	むぎごはん			こめ むぎ	<b>ピピンバ</b> は韓国の代表的な料理です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かにしゅうまい	えび かに たまご とりにく ふたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ		
		ピピンバ	ふたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ぜんまい ほうれんそう	あぶら さとう こまあぶら		
とうふのスープ	わかめ とうふ なたと	にんじん えのきたけ チンゲンサイ					
23	火	わかめごはん	わかめ	<b>まごわやさしい給食</b>		<b>まごわやさしい</b>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのしおやき	さば				
		きんぴらのごまいため	さつまあげ	にんじん いんげん ごぼう	あぶら さとう ごま		
とんじる	ふたにく とうふ みそ にぼし	こんにゃく ねぎ だいこん しめじ にんにく しょうが にんじん	あぶら さといも				
24	水	<b>★★★ 1月24日~1月30日 学校給食週間 ★★★</b>					
		バターロールパン	スキムミルク たまご		マーガリン こむぎこ さとう	全国学校給食週間の献立では、山梨県の郷土料理や昔ながらの食べ物が登場します。また、県内産や都留市産の食材なども使用します。改めて自分たちの住んでいる地域の食べ物について考えましよう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ふじざくらポークのマスタード焼き	ふたにく	しょうが	あぶら		
		かんぴょうサラダ	ツナ	ゆうかお(かんぴょう) レタス きゅうり	ごま ごまあぶら さとう		
ニョッキいりミネストローネ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	マカロニ じゃがいも ニョッキ あぶら バター				
はちみつゆずゼリー		ゆずかじゅう	はちみつ さとう				
25	木	いもがらごはん	とりにく	ずいき しいたけ にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのねぎやき	とりにく	にんにく しょうが ねぎ			
		たくあんのあえもの		キャベツ こまつな たくあん	ごまあぶら		
みずかけなのすましじる	とうふ かつおぶし	ほうれんそう にんじん えのきたけ みずかけな					

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
26	金	こめこパン	スキムミルク		こむぎこ こめこ	ほうとうは、山梨県の郷土料理の1つです。赤・黄・みどりの3つのグループがとれる栄養満点な料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にじますのからあげ	にじます		あげあぶら かたくりこ	
		なるさわなのごまいため		なるさわな こまつな もやし たけのこ にんじん	ごま ごまあぶら	
		かぼちゃほうとう	あぶらあげ にぼし みそ	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ しめじ はくさい	ほうとうめん	
		くだもの		りんご 		
29	月	むぎごはん			こめ むぎ	ふじざくらポーク 山梨県畜産試験場で開発され、平成25年に誕生しました
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にたまご	たまご		さとう	
		わふうサラダ		レタス みずな キャベツ	ドレッシング	
		ふじざくらポークとふゆやさいカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん れんこん ブロッコリー しょうが にんにく りんご トマト はくさい	あぶら カレールウ(ごま) じゃがいも バター	
30	火	むぎごはん			こめ むぎ	あおはだだいず 都留市で収穫したものです。緑色をした大豆です。ワインビーフ ワインの絞りかすを飼料に入れて育てた肉です。ワインの効果により肉がやわらかくなります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こうしゅうワインビーフのあまからに	ぎゅうにく なると	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ しらたき	あぶら さとう	
		あおはだだいずポリポリ	あおはだだいず		かたくりこ あげあぶら	
		のっぺいじる	あぶらあげ とりにく とうふ かつおぶし	にんじん ねぎ こんにゃく だいこん	さといも かたくりこ	
31	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	給食にめん類が出る時は、味噌汁と同じお椀での提供になります。エネルギーが不足する為、小さめのパンをつけ、主食を補っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず たまご	キャベツ いら たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ ごまあぶら	
		くらげのサラダ	ちゅうかくらげ わかめ	レタス きゅうり	ドレッシング(ごま)	
		みそコーンラーメン	ぶたにく みそ	にんじん はくさい いら もやし にんにく しょうが ねぎ とうもろこし	あぶら めん ごま	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、<sup>※</sup>食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、製造ラインが同じ等の理由により、アレルギー物質が微量混入してしまうこと。

給食センターでは給食調理員を募集しています  
給食に興味のある方  
給食センターで働いてみませんか。

詳細は、給食センターまで直接お問い合わせください。

都留市小中学校給食会      0554-43-1165



はるの七草

1月の給食目標

きゅうしょくについて しろう!  
しょくぶんかをたいせつにしろう!

今年もよろしく

