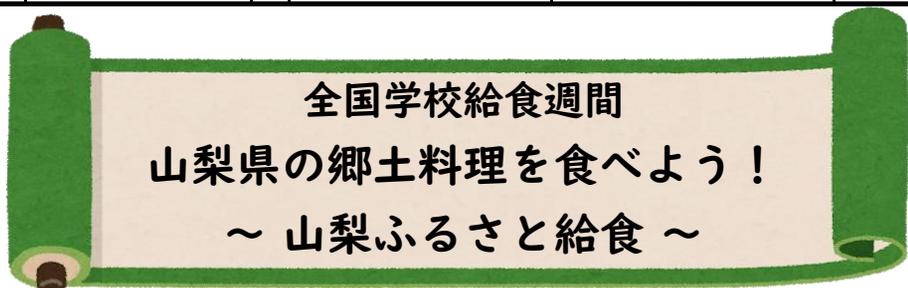


1月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	ちやく・ほねになるもの	たんぱくしつ	むぎしつ	からだのしょうしをととのえるもの	ビタミン(しょうもつせんい)		ねつやちからになるもの
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14	木	☆ 2021おめでとうきゅうしょく ☆ えいようそうすい	○	まつかぜやき こうはくなますあえ ミニおしるこ	たまご ぶたにく みそ シーチキン あずき	牛乳 わかめ	にんじん	かぶ はくさい にんにく しょうが だいこん きゅうり	こめ さといも パンこ さとう しらたまこ	ごま	2021年も、食事・休 養・運動・手洗い・マ スクで健康に過ごしま しょう。
15	金	カステラパン	○	チリコンカン パンネのカレーサラダ やさいスープ ミルク	ぶたにく ミックスビーンズ ささみ ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな	にんにく セロリー たまねぎ エリンギ きゅうり コーン キャベツ	パン マカロニ ミルク	オリーブオイル マヨネーズ	カステラパンはパンで カステラをサンドした ポリュミーなパンで す。
18	月	ぶたニラどん	○	もやしのごまソースあえ ワタンスープ くろまめ	ぶたにく とりにく くろまめ	牛乳	にんじん ニラ	にんにく もやし たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ ワタタン	あぶら ごま ごまあぶら	豚肉は日本で 一番消費の多 いお肉です。 
19	火	☆ カミカミきゅうしょく ☆ じゅうろっこく ごはん	○	いかのねぎしおやき いりどり さつまいものみそしる ひとくちチーズ	いか とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ じゅうろっこく さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	よく噛むことは味覚が 発達したり、言葉の発 音がはっきりしたり、 胃腸の働きを良くした りといいいことだらけ です。
20	水	むぎごはん	○	ホイコーロー たばやまナムル はるさめスープ ヨーグルトレズン	ぶたにく ベーコン	牛乳 わかめ	ピーマン あかピーマン ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	キャベツは春と冬が旬 の野菜です。サラダ、 スープ、炒め物など、 幅広く使えます。
21	木	ぶどうパン	○	コロケ コールスローサラダ きのこスープ グレープフルーツ	ぶたにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん たまねぎ きゅうり エリンギ マッシュルーム グレープフルーツ	キャベツ コーン しめじ	パン じゃがいも はくりきこ パンこ	あぶら ドレッシング ベシャメルソース バター	レーズンが練りこまれ たパンです。ブドウを 乾燥させるので、栄養 価が濃縮されます。
22	金	むぎごはん	○	さけのごまやき はくさいのおひたし あずかじる りんご	さけ とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	はくさい だいこん ごぼう えのきたけ ほししいたけ りんご	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	あずかじるは牛乳と鶏 肉の入ったお味噌汁で す。飛鳥時代の貴族の 食事です。
1/24~30は全国学校給食週間です！				とりにく みそ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし	ほうとう じゃがいも さとう ととやき	あぶら あぶら	今年の全国学校給食週 間のテーマは、「山梨 県の郷土料理を食べよ う！山梨ふるさと給 食」です。	
25	月	ほうとう	○	せいだのたまじ わふうあえ ととやき	とりにく みそ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし	ほうとう じゃがいも さとう ととやき	あぶら あぶら	今年の全国学校給食週 間のテーマは、「山梨 県の郷土料理を食べよ う！山梨ふるさと給 食」です。
26	火	☆ おたんじょうび ☆ まいたけの たきこみごはん	○	ほうけのしおやき ごますあえ なめこのみそしる ココアプリン	あぶらあげ ほっけ みそ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	まいたけ なめこ キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	1月生まれのみなさん 
27	水	トマトやきそば	○	だいこんサラダ たまごスープ ヨーグルト	ぶたにく シーチキン たまご	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ だいこん きゅうり しめじ ねぎ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら オリーブオイル ごまあぶら ごま	トマト生産量の県内一 位の中央市。トマト ソースを薄味の焼きそ ばにかけます。
28	木	むぎごはん	○	ちぐさやき きんぴらごぼう おつけだんご みかん	ささみ みそ たまご さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン ごぼう だいこん こんにゃく みかん	ほししいたけ たまねぎ ねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう はくりきこ	あぶら	おつけだんごは大月市 の郷土料理です。中 学生が作った小麦粉を 使用します！！
29	金	こうしゅうぎゅう の カレーライス	○	ゆばサラダ キウイフルーツ	ぎゅうにく ゆば ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんご もやし きゅうり キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	身延町にある「ゆばの 里」の国産大豆100% のゆばを使ったサラダ です。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。



- ★ 25 (月) ほうとうは言わずと知れた山梨県の郷土料理
上野原市のせいだのたまじ
- ★ 26 (火) 丹波山村のマイタケとなめこ使用
- ★ 27 (水) 中央市のトマトやきそば
- ★ 28 (木) 大月市のおつけだんごじる
中学校で栽培収穫した小麦粉を使用☆
- ★ 29 (金) 山梨県のブランド肉、甲州牛のカレーライス
身延町の国産大豆100%のゆば使用

