

(A) 令和 6年 1月 学校給食予定献立表 (実施回数16回)

今月の食に関する指導のめあて：学校給食の歴史と郷土料理について深めよう(甲府市小学校)

日	曜日	こんだてめい	食品名とその働き			エネルギー	
			(まいろのなかま) 熱や力になるもの	(あかのなかま) 血や肉になるもの	(みどりのなかま) 体の調子を整えるもの	(kcal) たんぱく質 (g)	
10	水	きなごシナモンあげパン	パン あぶら グラニューとう	きなご	ぎゅうにゅう	636	
		ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ブランクフルト	たまねぎ えだまめ		
		ラビオリスープ	こむぎこ パンこ	とりこ だいたす ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト		
11	木	ヨーグルト		ヨーグルト		24.2	
		ピピンパ	こめ むぎ あぶら さとう こま こまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりこ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん もやし ほうれんそう	630
		もずくスープ		おきあみなると もずく		えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	
みかん				みかん	24.8		
12	金	ステッキパン	パン		ぎゅうにゅう	574	
		みそラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ			たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが
		ぎょうざフライ	パンこ こまあぶら こむぎこ あぶら	とりこ ぶたにく だいたす まくろ			キャベツ にら にんにく
15	月	ちゅうかいため	あぶら かたくりこ	ハム		たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく	24.6
		ごはん	こめ		ぎゅうにゅう	545	
		あつあげとぶたにくのみそに	さとう あぶら こんにゃく	あつあげ みそ かつおぶし ぶたにく			にんにく たまねぎ たけのこ
ゆでやさいのおろしドレッシングかけ	ドレッシング			だいこん キャベツ にんじん ホールコーン	23.9		
16	火	かきたまじる	かたくりこ	たまご かにかぶらみかまほこ わかめ かつおぶし		えのきたけ ねぎ	
		シュガートースト	パン マーガリン グラニューとう		ぎゅうにゅう	615	
		キャベツとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー			にんじん もやし キャベツ ビーマン
にくだんごスープ	かたくりこ	とりこ ぶたにく		にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ほうれんそう	21.3		
17	水	レモンゼリー	さとう			レモンかじゅう	
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ	ぎゅうにゅう	634	
		さばのしおやき		さば			
18	木	だいいんのきんぴら	こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく にぼし			にんじん だいこん さやいんげん
		こまみそしる	じゃがいも あぶら こま	とうふ みそ にぼし		ごぼう にんじん はくさい ねぎ	
		こどもパン	パン		ぎゅうにゅう	617	
19	金	ポテトのミートグラタン	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ		たまねぎ セロリー にんにく	
		ビーンズサラダ	ドレッシング	しるいんげんまめ エソフトまめ あかいんげんまめ いんげんまめ		ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	28.5
		ジュリアンヌスープ		いとかまほこ		キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	
22	月	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう	634	
		いかの手リソースかけ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	いか			ねぎ しょうが にんにく
		やさいのチャプチェ	はるさめ あぶら	ぶたにく			にんじん たまねぎ こまつな
23	火	にらたまスープ	かたくりこ	たまご		にら ねぎ にんじん ぶなしめじ	27.2
		～ ぜんこくかつこうぎゅうしょくしゅうかん ～ 22日から26日 ～					
		フォカッチャ	パン		ぎゅうにゅう	656	
しんげんどりのパジルやき	ドレッシング	とりこ		パジル			
カラフルサラダ	ドレッシング			キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー			
24	水	あけのきんととのシチュー	さつまいも あぶら ホワイトルウ さとう	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ <small>りんごかじゅう ももかじゅう みかんかじゅう</small>	33.2
		ごはん	こめ		ぎゅうにゅう	615	
		ふじざくらポークカツ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく			
きりほしだいこんのもの	あぶら さとう	ちくわ かつおぶし		きりほしだいこん にんじん さやいんげん	26.0		
25	木	ゆばのすましじる		ゆば とうふ わかめ かつおぶし		えのきたけ にんじん ねぎ	
		こくとうパン	パン		ぎゅうにゅう	609	
		こうしゅうほうとう	ほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし			にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい かぼちゃ ねぎ
ちくわのいそべあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	ちくわ あおりの		なるさわなづけ こまつな もやし にんじん	27.0		
26	金	なるさわないだめ	こまあぶら こま				
		にんじんめし	こめ むぎ あぶら さとう	あぶらあげ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	592
		にじますのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	にじます		しょうが	
やさいのそぼろに	さとう	とりこ		しょうが キャベツ にんじん こまつな	28.2		
29	月	なめこじる		とうふ わかめ みそ にぼし		なめこ ねぎ	
		ころしゅうワインビーフのハヤシライス	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにく こなチーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト	680
		ひじきサラダ	ドレッシング	ひじき		だいこん キャベツ にんじん さやいんげん ホールコーン	
ピーチジュレ	さとう ナタデココ			もも	19.4		
30	火	ミートソースやきそば	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく とりこ こなチーズ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリー トマト	571
		とうふとやさいのスープ		とうふ		にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン チンゲンサイ ねぎ	
		ワッフル	こむぎこ さとう バター あぶら かたくりこ	たまご スキムミルク			
31	水	そぼろパン	パン		ぎゅうにゅう	567	
		しろみずかなのカラフルやき	ドレッシング	すけそうだら			たまねぎ ビーマン あかビーマン パセリ
		だいいんサラダ	ドレッシング				だいこん にんじん キャベツ ホールコーン
31	水	コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー		たまねぎ にんじん ブロッコリー	
		ごはん	こめ		ぎゅうにゅう	588	
		あじフライごまみそソースかけ	パンこ こむぎこ あぶら さとう こま	あじ みそ			
くきわかめのきんぴら	こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく くきわかめ にぼし		ごぼう にんじん さやいんげん	21.9		
31	水	あおなのみそしる		みそ にぼし		にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	

◎食材購入等の都合により、使用食材を変更することがあります。

◎加工食品等については一部のみを記載しています。

◎甲府市の学校給食に関する情報(給食物資の産地等)は、市のホームページに掲載しています。※ホームページQRコード



毎月19日は食育の日です。

(B) 令和 6年 1月 学校給食予定献立表 (実施回数16回)

今月の食に関する指導のめあて：学校給食の歴史と郷土料理について深めよう (甲府市小学校)

Table with columns for Date (日), Day of Week (曜日), Dish Name (ごはん), Food Name and Preparation (食品名とその働き), and Energy/Calories (エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g)). Rows include meals for 10/11/12/15/16/17/18/19/22/23/24/25/26/29/30/31.