



日	献立名		赤の食品(たんぱく質・無機質)		主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		食育ひとくちメモ
	主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂	
1金	きなこあげパン	れんこんのサラダ きりたんぼじる 菊花みかん	きなこ	牛乳	小松菜 にんじん	れんこん ごぼう 白菜 ねぎ しいたけ みかん	パン 砂糖	油 ドレッシング	きりたんぼは秋田県の郷土料理。つぶしたごはんを杉の棒に巻きつけて焼いた物を煮る。3日はいいみかんの日。2個で1日のビタミンCの半分位とれる。
4月	わかめごはん	松風焼き れんこんのきんぴら 白菜とさつまいものみそしる	とり肉 ぶた肉 みそ 卵 さつまいも ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん いんげん	ごぼう ねぎ しょうが れんこん 白菜 ねぎ えのきたけ	米 麦 パン粉 砂糖 砂糖	ごま 油 ごま	旬の白菜のビタミンCは、水に溶けやすいので、スープを飲むといい。れんこんにもビタミンCが豊富で疲労回復や風邪やがん予防、老化防止に効果が期待できる。
5火	スパゲティミートソース	レモンとパスタのミニチキンナゲット かぼちゃとブロッコリーサラダ 手作りココアプリン	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト パセリ かぼちゃ ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ レモン きゅうり レタス	スパゲティ 砂糖 ルウ ワイン 小麦粉 ココア 砂糖	バター 油 油 ドレッシング ごま	ブロッコリーは、ビタミンが多く、風邪や病気を防ぐ。冬が旬で11月から3月。味が濃くなり、栄養も豊富。かぼちゃは油で揚げて、サラダのトッピングにして食べやすい。
6水	キャロットロールパン	バーベキューソースチキン わかめとトマトのサラダ パンプキンポタージュスープ	とり肉	牛乳	ピーマン ブロッコリー トマト かぼちゃ パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 油 バター	パンプキンはかぼちゃのことで、オレンジの色が鮮やかで栄養が豊富。肌にも目にも口内炎にもよいビタミンがバランスよく含まれている。風邪や病気を防ぐ。
7木	麦ごはん	ぶりのねぎソース 切干大根のために いものこじる	まごわやさしい給食 ぶり さつまいも ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	しょうが にんにく ねぎ 切干大根 こんにゃく しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油 油	旬のぶり。血液の流れと脳機能により成分が含まれている。まごわやさしいの食材を数えてみよう。何かが足りません。夕飯にのりやわかめ等の海藻を入れよう。
8金	カレーライス	福神つけ イカのマリネサラダ マスカット&アロエヨーグルト	ぶた肉 イカ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが 福神つけ レタス 玉ねぎ ぶどう アロエ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ルウ 砂糖 片くり粉	油 バター 油	ココツコ給食のイカをよくかんで食べよう。イカに含まれるタウリンはうまみがある。疲れをとり、視力にもよいそう。イカの足は10本。10日がイカの日に制定された。
11月	ぶた丼	スティック大学いも 身延町のゆばのすましじる ミルクココア	ぶた肉 ゆば かまぼこ	牛乳	にんじん みつば にんじん	玉ねぎ しいたけ しらす しめじ	米 麦 砂糖 さつまいも 砂糖	油 ごま 油	大学いもの形を変えて、スティック状にした。明野村で育った明野金時というさつまいも。エネルギーに代えるビタミンが含まれているので疲労回復を助ける。
12火	とり五目ごはん	あげだしとうふ 小松菜の和え物 じゃがいもとわかめのみそしる	とり肉 油あげ とうふ かつおぶし かまぼこ みそ	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜 にんじん	ごぼう しめじ 大根 キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 ドレッシング	豆腐に片栗粉を付けて、じっくり油で揚げた。大根をすりおろして、醤油等と合わせて作ったタレをかける。豆腐は、たんぱく質・カルシウム・マグネシウム等栄養が豊富。
13水	ステッキパン	マカロニグラタン カラフルサラダ 野菜のコンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 牛乳 生クリーム チーズ	パセリ ブロッコリー トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム レタス きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	パン マカロニ ルウ 砂糖 ワイン 砂糖	油 バター ドレッシング	障害者や高齢者等が生きがいを持ち、杖を使ってイチニと安全に外出できるようにという願いから制定された。パンの曜日が決まっているので今日にした。
14木	ひろし(広島菜)ごはん	アジのピリ辛焼き 生わかめとツナ和え おつけ団子じる	アジ ツナ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	広島菜 にんじん	しょうが ねぎ きゅうり コーン 大根 ねぎ しいたけ こんにゃく	米 麦 砂糖 砂糖	ごま ごま油 小麦粉	特選やまなしの食に選ばれたおつけ団子。大月市の郷土料理。地元でとれた旬の野菜等を入れて小麦粉で作った団子を煮て食べる。心温まるおふくろの味。
15金	野菜タンメン	煮卵(タレをつけてと美味) コチュジャン和え チョコボンデーナツ	ぶた肉 なた 卵 かまぼこ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ しょうが きゅうり もやし	めん 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油	ラーメンだけでは、栄養が偏ってしまうので、たくさん野菜を入れたタンメンは、ビタミンなどの栄養をとることができる。卵は1日1個食べると、たんぱく質を補うとよい。
18月	麦ごはん	さわらの甘酢ソース すき焼き風 小松菜のみそしる ミルクキャラメル	さわら ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが ねぎ 玉ねぎ しらす 白菜 ねぎ 玉ねぎ	片くり粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 油	さわらはからだをつくるたんぱく質と、必要な脂肪酸(EPA・DHA)とカルシウムの吸収を増やすビタミンDを含む。小松菜は野菜の中でカルシウムが多い。
19火	麦ごはん	ぶた肉のしょうがいため もやしのいそか和え かぼちゃ(南瓜)のみそしる 富士川町のゆず手作りゼリー	ぶた肉 のり 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり えのきたけ 白菜 ねぎ ゆず	砂糖 砂糖	油 ごま油	22日は冬至。栄養価の高いかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして体を温めたりすると、風邪予防になる。冬至に「ん」がつく食材を食べると運がよくなるそう。
22金	Xmasチキン Xmasサラダ Xmasスープ Xmasライス Xmasセレクトケーキ	Xmasお楽しみ給食	とり肉 卵 ベーコン ウィンナー	牛乳	アロコリー 赤ピーマン にんじん にんじん 枝豆	ロマネスコカラフラワー コーン 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ コーン	パン粉 小麦粉 コーンフレーク 砂糖 じゃがいも ワイン 米 麦 ゼリー	油 ドレッシング 油 バター	料理名が当日までわからない、おたのしみ給食。セレクトしたケーキも楽しみ。明日から冬休み。おうちでも好き嫌いをなくよくかんで食べよう。よいお年をお迎えください。

献立内容は都合により変更することがあります。

冬至給食

今年12月22日が冬至です。最後の給食はお楽しみ給食にしたいのと、三者懇談で給食がないため、19日に実施します。冬至は1年の中で、夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日はゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。冬至給食では、かぼちゃのみそ汁と山梨県富士川町のゆず果汁を使ってゼリーを作ります。



★かぼちゃ★冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)です。また、かぼちゃはビタミンAが豊富なので、風邪予防に効果的です。かぼちゃの旬は夏ですが長期保存ができるので、冬でも食べられています。栄養豊富で貯蔵性もあるかぼちゃは冬を乗り切るための大切な食材だったんですね。



★ゆず湯★冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもあります。ゆず湯には体を温めて風邪の予防や香りによるリラックス効果もあります。

給食おいしいから教えて～のコーナー  
QRコードをスキャンしてみてください。



栄養教諭のあっこ先生がクックパッドで給食レシピや簡単レシピを紹介しています。Xmasに食べたい給食の〇〇〇〇〇〇チキンのレシピも載っています。冬休みに作ってみてね。



給食のピビンパをつくらう！  
手作り動画

山梨県の郷土食を学ぶクイズBOOK Web  
検索してみてください。

山梨県食育ライブラリー 朝食レシピなど

Xmas〇〇〇〇〇チキン



- 【材料】
- 鶏肉 300g～400g
  - ☆塩少々 ☆こしょう少々
  - ☆しょうゆ 小さじ1位
  - 卵 1個位
  - 薄力粉 大さじ2位
  - 水 大さじ1と小さじ2
  - パン粉 20g位
  - コーンフレーク(プレーン)70g位
  - 揚げ油 適量

- 【作り方】
- ①ビニール袋にキッチンバサミ等でカットした肉を入れる。たいてい平らにすると大きくなる。
  - ②①に☆を入れて、もみもみし、味をなじませる。(又は左下の※を参照)
  - ③□を混ぜた衣を用意し、②を付ける。
  - ④別の容器に砕いておいた●を合わせて、③をしっかりと押さえながら付ける。
  - ⑤油を温めて、火が通るまでじっくり揚げる。(火が通っているか楊枝等でチェックする。)網にクッキングペーパーを敷いて、チキンの油を切る。皿へ盛る。

※鶏胸肉は、砂糖・塩各小さじ1と水100ccを混ぜておくとし柔らかく味が付きます。又は塩麹もおすすめ。☆の代わりに味が付きます。※卵無しVer.もクックパッドに載せました。

答えは22日の給食かレシピのQRコードでチェック。

ゆずで簡単！手作りポン酢

【材料と作り方】果汁(酢と合わせてOK)・醤油・水を同量  
ジャムの空瓶に入れる。乾燥した昆布をちぎって少し入れる。レンジで1分。出来上がり。冷蔵庫へ入れる。

ゆずのはちみつ漬け

ゆずの皮や透明な物は千切りにして、空瓶へ。はちみつをひたひたに漬けて置く。時々混ぜる。水分が出てきて、味がなじんだら出来上がり。冷蔵庫へ入れる。湯で薄めて飲んだり、そのまま食べたり。

★風邪をひきやすい季節です。ビタミンCをゆずやみかん・柿等の果物や野菜でとりましょう。