1がつ　よていこんだてひょう

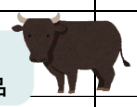
２０２５年１月　甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき あかのなかま（ちやほねになる）	みどりのなかま（からだのちょうしをととのえる）	きいろのなかま（ねつやちからのもとになる）	ひとくちメモ
14	火	しょくパン	○			パン	２０２５年最初の給食が始まります。食べることは、健康な体をつくるためにはもちろん、豊かな心を育んだり、毎日に彩りを与えてくれたりする大切なことです。給食をしっかり食べて、３学期も元気に過ごしましょう。
		りんご&マーガリン			りんご	さとう　マーガリン	
		とりにくのコーンフレークやき		とりにく　こなチーズ		ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	
		コールスローサラダ			キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし	ドレッシング	
		ミネストローネ		ウインナー　こなチーズ	にんにく　セロリ　たまねぎ　にんじん　トマト キャベツ	オリーブオイル　じゃがいも	
15	水	マーボーどうふどん	○	ぶたにく　みそ　とうふ	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　しいたけ ねぎ	こめ　むぎ　あぶら　かたくりこ ごまあぶら	「おこげ」とは、ご飯を炊いたときにできる、鍋底に貼りついたごはんのことを指します。今日は、おこげを中華スープに入れて食べてください。
		メンマのあえもの		ハム	メンマ　もやし　きゅうり　にんじん	さとう　ごまあぶら	
		ちゅうかおこげスープ		とりにく	にんじん　たまねぎ　きくらげ　キャベツ　しょうが チンゲンサイ	かたくりこ　ごまあぶら　もちごめ	
16	木	むぎごはん	○			こめ　むぎ	サバは、イワシやサンマと同じく青魚と呼ばれる魚です。青魚には、血液をサラサラにしてくれたり、頭の働きを良くしてくれたりする栄養素が豊富に含まれています。
		さばのおろしソースがけ		さば	しょうが　だいこん	かたくりこ　あぶら	
		にくじゃが		ぶたにく	にんじん　たまねぎ　しらたき　グリンピース	あぶら　じゃがいも　さとう	
		とうふとわかめのみそしる		にぼし　あぶらあげ　とうふ　みそ わかめ	たまねぎ　ねぎ		
17	金	１年生リクエスト給食					今月から、みなさんに協力してアンケートに答えてもらった、リクエスト給食を実施していきます。 最初は、１年生です。ポテトサラダやクリームシチュー、シュークリームなど、濃厚な料理を好む児童が多かったです。
		チョコくるくるパン				パン	
		とりにくのからあげ		とりにく	しょうが　にんにく	かたくりこ　あぶら	
		ポテトサラダ	○	ハム	きゅうり　にんじん　とうもろこし	じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ	
		クリームシチュー		とりにく　ぎゅうにゅう スキムミルク　なまクリーム	にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム しめじ　ブロッコリー	あぶら　ホワイトルウ コーンスープのもと　マカロニ	
		シュークリーム		ぎゅうにゅう　たまご		こむぎこ　さとう　ココア	
20	月	日本全国味めぐり給食～鹿児島県～					今月の日本味めぐり給食は、鹿児島県です。主食は、奄美地方に伝わる郷土料理の「鶏飯（けいはん）」です。たくさんの具が入ったごはんに、鶏がらだしのスープをかけて食べましょう。
		けいはん	○	とりにく　たまご	ねぎ　しょうが　さやいんげん　しいたけ　にんじん レモン　あさつき	こめ　むぎ　さとう　ごま ごまあぶら	
		さつまいものてんぷら				さつまいも　こむぎこ　あぶら	
		さつまあげとやさいのごまあえ		さつまあげ	キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん	ごま	
		あまなつゼリー			あまなつ	さとう	
21	火	パングラタン	○	とりにく　ぎゅうにゅう なまクリーム　チーズ	たまねぎ　しめじ　パセリ	パン　バター　ホワイトルウ	今日は、初登場のパングラタンです。パンの上にホワイトソースをかけて、チーズの乗せて焼きました。味わって食べてください。
		ツナサラダ		ツナ	ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　にんじん	ドレッシング	
		ポトフ		ウインナー	たまねぎ　にんじん　キャベツ	じゃがいも	
		バナナ			バナナ		
22	水	むぎごはん	○			こめ　むぎ	みかんは、和歌山県や愛媛県、静岡県でたくさん育てられている日本人にとって身近な果物です。「みかん」というときには、温州みかんのことを指します。温州みかんだけでも約100種類以上の品種があると言われています。
		あかうおのしろしょうゆやき		あかうお			
		がんもどきとだいこんのにもの		とりにく　にぼし　がんもどき	にんじん　だいこん　さやいんげん	あぶら　さとう	
		なめこのみそしる		にぼし　とうふ　みそ	なめこ　ねぎ　こまつな		
		みかん			みかん		

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。

1がつ　よていこんだてひょう

２０２５年１月　甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき あかのなかま （ちやほねになる）	 みどりのなかま （からだのちょうしをととのえる）	 きいろのなかま （ねつやちからのもとになる）	ひとくち メモ
23 木		４年生リクエスト給食					今日は、４年生のリクエスト給食です。きなこ揚げパンや海藻サラダはどの学年でも人気でしたが、汁物でビーフシチューが１位だったのは４年生だけでした。
		きなこあげパン	○	きなこ		パン　あぶら　さとう	
		かいそうサラダ		いとかまぼこ　わかめ　つのまた くきわかめ　こんぶ	キャベツ　きゅうり　パプリカ　かんてん		
		ビーフシチュー		こうしゅうワインビーフ	にんにく　たまねぎ　にんじん　しめじ	オリーブオイル　じゃがいも ビーフシチュールウ	
		おこめのタルト		たまご　ぎゅうにゅう		こむぎこ　マーガリン　さとう こめこ	
24 金		カレーライス	○	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　りんご	こめ　むぎ　あぶら　じゃがいも カレールウ	カレーは、もともとインドの料理ですが、とろみの付いたカレーや、様々なスパイスをブレンドしたカレー粉は、イギリスから日本に伝わったと言われています。
		はなやさいサラダ			ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり とうもろこし　パプリカ	ドレッシング	
		ももフルーチェ		ぎゅうにゅう　ヨーグルト	はくとう　おうとう　さとう		
27 月		おおつかにんじんめし　**市川三郷町の郷土料理**	○	あぶらあげ	おおつかにんじん　しいたけ　えだまめ	こめ　むぎ　あぶら　さとう	今日から１週間は、全国学校給食週間です。給食では、山梨県の郷土料理や特産品を取り入れます。初日の今日は、市川三郷町の特産品である大塚人参を使った炊き込みご飯です。
		ぶたにくのゆずみそやき		ぶたにく　みそ	しょうが　ゆず　**富士川町の特産品**	さとう	
		ちぐさあえ		たまご　**身延町の特産品**	もやし　ほうれんそう　キャベツ　にんじん	さとう　ごまあぶら	
		ゆばのすましじる		かつおぶし　ゆば　わかめ	にんじん　だいこん　えのきたけ		
		ぶどうゼリー			ぶどう　**山梨県の特産品**	さとう	
28 火	全国学校給食週間　山梨県各地の郷土料理や特産品を知ろう！	せいしゅんのトマトやきそば　**中央市のB級グルメ**	○	ぶたにく　こなチーズ	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　キャベツ ピーマン　セロリ　トマト　**中央市の特産品**	あぶら　ちゅうかめん オリーブオイル	青春のトマト焼きそばは、トマトの産地である中央市が町おこしのために開発した料理です。焼きそばの上に、ミートソースをかけて食べてください。
		あけのきんときのサラダ		ハム　ぎゅうにゅう	きゅうり　にんじん　とうもろこし	あけのきんとき　**北杜市の特産品** ノンエッグマヨネーズ	
		たまごスープ		かにかまぼこ　たまご	たまねぎ　しめじ　ほうれんそう	かたくりこ	
29 水		むぎごはん	○			こめ　むぎ　**甲斐市の特産品**	「みみ」は、ほうとうに似た郷土料理です。ほうとう麺は、平打ちの長い麺ですが、「みみ」には、三角形に折った生地を使います。
		いかのうめジャムソース		いか	しょうが	かたくりこ　あぶら　うめジャム さとう	
		きりぼしだいこんのあえもの		かにかまぼこ	きりぼしだいこん　キャベツ　きゅうり　にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
		みみほうとう　**富士川町の郷土料理**		ぶたにく　にぼし　あぶらあげ　みそ	ごぼう　にんじん　しいたけ　かぼちゃ　はくさい ねぎ	あぶら　みみほうとう	
30 木		デニッシュパン	○	**甲斐市の特産品** 		パン	今日は、甲斐市で育った甲州ワインビーフや、赤坂とまとが登場します。トマトは、本来夏が旬の野菜ですが、ビニールハウスで温度や肥料の調節をすることによって、冬でも美味しく食べることができます。
		こうしゅうワインビーフコロッケ		こうしゅうワインビーフ	たまねぎ	じゃがいも　パンこ　さとう こめこ　あぶら	
		ほうれんそうのソテー		ベーコン	にんにく　にんじん　エリンギ　キャベツ とうもろこし　ほうれんそう	オリーブオイル	
		ミートボールスープ		ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんじん　しめじ　はくさい しょうが　にんにく	かたくりこ	
		あかさかとまと			あかさかとまと　**甲斐市の特産品**		
31 金		よしだのうどん　**富士吉田市の郷土料理**	○	ぶたにく　にぼし　なると　みそ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　ねぎ	ごまあぶら　さとう　ごま　うどん	吉田のうどんは、コシが強く太い麺と、甘辛く煮た馬肉、キャベツのトッピングが特徴です。今日は、甘辛く煮た豚肉とキャベツを麺と一緒に煮込みました。
		クレソンのサラダ		ツナ	キャベツ　にんじん　クレソン　とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	
		ごへいもち		みそ	**道志村の特産品**	こめ　さとう　ごま	