

今年から献立表の様式が変わりました。ご了承ください。
2024年 1月

[献立予定表]



富士吉田市学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	 黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
11 木	ソフトフランスパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	12月～2月の冬場には、柑橘類が旬を迎えます。ジューシーで甘みや酸味を味わせるのが特徴です。栄養面では、ビタミンCをたっぷり含み、免疫力を高め、感染症等の予防に役立ちます。
	さけのムニエル		さけ	バジル オレガノ	こむぎこ こめあぶら	
	ペンネソテー		ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	オリーブあぶら さとう ペンネ	
	チキンとやさいのスープ		とりにく	きいピーマン トマト ピーマン	こめあぶら	
	くろまめきなこ			ごぼう にんじん たまねぎ だいこん	くろまめきなこ	
	いよかん			はくさい ほうれんそう		
12 金	ごはん	○	しもちゅうリクエスト きゅうしょく		こめ	リクエストには、どの学校でも人気の高い唐揚げ、肉じゃが、お米のタルトが挙がりました。主食では、“ごはん”がダントツの1位!市内産特別栽培米です。
	とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん こめあぶら	
	にくじゃが		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ さやえんどう	こめあぶら じゃがいも さとう	
	なめこじる		にぼし あぶらあげ みそ	う しらたき		
	おこめのタルト		たまご にゅうせいひん	にんじん なめこ こまつな ねぎ	こむぎこ さとう マーガリン こめこ	
15 月	ごはん	○			こめ	レンコンは、芽に向かって成長し、いくつかの節ができます。芽に近い節はシャキシャキ、遠い節はホクホクの食感です。
	あじフライ		あじ		こめあぶら パンこ こむぎこ	
	レンコンときさまこんぶのにも		こんぶ さつまあげ	れんこん いんげん	こめあぶら さとう	
	うずらのすましじる		かつおぶし さばぶし うずらたまご かまぼこ わかめ	にんじん しめじ こまつな		
16 火	はいがパン	○			はいが こむぎこ さとう	小麦胚芽とは、芽になる部分で栄養が豊富です。フランスでは、栄養の宝石 Nutritional Jewel と呼ばれます。
	ハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん	
	ツナサラダ		まぐろ	レタス にんじん きゅうり どうもろこし	ドレッシング	
	シーフードチャウダー		ベーコン いか えび あさり きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	オリーブあぶら じゃがいも	
17 水		○	しもにしょう6ねん3くみ しらす りいこさんの きゅうしょく			白須さんの献立は、鮭と枝豆の入ったご飯、ゴロゴロソテーが独創的です。汁は、あえて麺を少なくし、みそラーメン風のスープにこだわったそうです。
	さけとえだまめのあえごはん		さけ こんぶ	えだまめ	こめ ごま ごまあぶら	
	アロコリーとササゲのゴロゴロソテー		ベーコン	ブロッコリー	さつまいも こめあぶら さとう	
	やさしいおおかチーズあえ		チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
18 木	みそラーメンふうスープ	○	ぶたにく なんと	にんじん もやし はくさい にら ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	渡邊さんの献立は、洋食にまとめられ、市内で初めての試み”抹茶揚げパン”の登場です。実際に給食で提供をしている三重県の小学校に伺い、市内のお茶屋さんにもアドバイスをいただいて提供します。お楽しみに！
	まっちゃんあげパン(小)		だっしふんにゅう	まっちゃん	こむぎこ こめあぶら さとう	
	そばろパン(中)		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン	
	ミートボール		とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ ぐわい ねぎ しょうが キャベツ	しよくぶつあぶら	
	スパゲティサラダ			レタス きゅうり にんじん どうもろこし	ドレッシング	
	たまごスープ		たまご	にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	でんぶん	
19 金	げんきヨーグルト	○	だっしふんにゅう ゼラチン		さとう	麦ご飯は、白米と比べ食物繊維が豊富です。腸内環境を整える、血糖値の上昇を抑える、便秘の予防などの効果があります。
	むぎごはん				こめ むぎ	
	ゴーンとほうれんそうのソテー			どうもろこし にんじん ほうれんそう	こめあぶら	
	ポークカレー		ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	こめあぶら じゃがいも ルウ	
22 月	ぼんかん	○		ぼんかん		さばのみそ煮は、人気の献立です。1年ほど前からさばがあまりとれなくなっていました。ここ数ヶ月でようやくとれるようになったそうです。
	ジョア(いちご)		だっしふんにゅう	いちご	さとう	
	むぎごはん				こめ むぎ	
	さばのみそに		さば みそ		でんぶん さとう	
	きりぼしだいこんサラダ		まぐろ	きりぼしだいこん キャベツ	マヨネーズ ごま	
23 火	けんちんじる	○	にぼし とりにく こんぶ とうふ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ こんにゃく	さといも ごまあぶら	スペイン風オムレツとは、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン等を炒めて卵に混ぜて焼いたものを指します。スペインでは、トルティージャと言われます。
	まっちゃんあげパン(中)		だっしふんにゅう	まっちゃん	こむぎこ こめあぶら さとう	
	そばろパン(小)		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン	
	スペインふうオムレツ		たまご ベーコン	たまねぎ ピーマン ほうれんそう	しよくぶつあぶら じゃがいも	
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん どうもろこし レタス	ドレッシング	
24 水	クリームスープ	○	とりにく きゅうにゅう だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー	オリーブあぶら	今日から給食週間です。県内各地を紹介します。今日は「峡中地域」です。甲斐市の八幡芋は、粘りの強い芋です。
	むぎごはん				こめ むぎ	
	ふじざくらポークどん		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しらたき	さとう	
	かいそうサラダ		かいそうミックス	レタス きゅうり どうもろこし きくらげ	ドレッシング	
	こんさいのみそしる	○	にぼし あつあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん れんこん はくさい こんにゃく	こめあぶら さといも	

[献立予定表]

2024年 1月

富士吉田市学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
25 木	ステッキパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	「峡東地域」の料理です。山梨県の名産“ぶどうや桃”の栽培が盛んな地域です。ワインの絞りかすを練り込んだ菌床で育ったきのこを献立に入れました。
	とうふナゲット		とうふ	たまねぎ えだまめ にんじん	こむぎこ こめあぶら でんぶ	
	ツナいりだいこんサラダ		まぐろ	レタス だいこん にんじん とうもろこし	ドレッシング (ワインすいり)	
	ポークストロガノフ		ぶたにく だっしふんにゅう クリーム	にんにく にんじん たまねぎ トマト	こめあぶら じゃがいも ルウ	
	やまなしけんさんぶどうゼリー			ワインしいたけ マッシュルーム ぶどう	さとう	
26 金	ごはん	○	がっこうきゅうしょくしゅうかん		こめ	 「峡北地域」の料理です。明野町は、日照時間日本一です。太陽の光を浴びた明野金時と豆乳入りみそ汁を味わってください。
	ほっけしおやき		ほっけ			
	カレーそばろに		ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ	こめあぶら ルウ	
	とうにゅういりみそしる		にぼし みそ とうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	こめあぶら さともいも さつまいも おじゃがもち	
29 月	むぎごはん	○	がっこうきゅうしょくしゅうかん	こんじん なめこ こまつな ねぎ	こめ むぎ	「峡南地域」の料理です。日蓮聖人を気づかい作ったのが始まりとされる身延町の”ゆば”や富士川町の”ゆず”の登場です。
	とりにくのゆずみそかけ		とりにく みそ	しょうが ゆず	こめあぶら さとう	
	きりぼしだいこんに		こんぶ さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん ほしいたけ さやいんげん	こめあぶら さとう	
	ゆばのすましじる		さばぶし かつおぶし かまぼこ とうふ ゆば	にんじん しめじ えのきだけ ほうれんそう		
30 火	ちゅうかまん	○	がっこうきゅうしょくしゅうかん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こむぎこ さとう でんぶ パンこ	「郡内地域」の料理です。富士の伏流水で育った都留市の水掛菜、市内産いちごや洋梨、吉田のうどんも味わってください。
	ちくわのいそべあげ		さかなのすりみ あおさ		こめあぶら こむぎこ でんぶ	
	よしだのうどん		にぼし ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん キャベツ ほしいたけ ねぎ みずかけな	てんぷらこ さとう	
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト	いちご レモン みかん ようなし	さとう ナタデココ	
31 水	ごはん	○	しもにしょうねん1くみ すぎもと さきさんの きゅうしょく		こめ	杉本さんの献立は、“中華料理”でまとめられていて、しょうがや鶏ガラスープ等調味料までしっかり考えられています。
	ゆーりんちー		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう	
	ベーコンとほうれんそうの汁		ベーコン	とうもろこし にんじん ほうれんそう	う ごまあぶら	
	ちゅうかふうわかめスープ		えび さかなのすりみ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ もやし たけのこ にら	でんぶ さとう	

～下吉田第二小学校6年生の児童が考えた献立を紹介します。～

※ 児童が取り組んだ献立で内容やアイデアが良いものもたくさんありました。しかし、給食センターでは、栄養価等を考慮してデザートまで一食分に反映することが出来ない場合や、給食センターの調理工程で実現出来ない献立もありますのでご了承ください。



栄養バランスのよい給食の献立を考えよう！

6年 1組 名前 羽鳥 紗帆

料理名	食品のグループ			
	穀類・豆類・芋類・いも類・お米・小麦・大豆・芋・いも	肉類・魚類・卵類・鶏肉・豚肉・牛肉・魚類・鶏肉・豚肉・牛肉・魚類	野菜類・海藻類・きのこ類・豆腐・豆類・芋類・いも類	汁類・スープ類・味噌汁・だし汁・ソース
白米	米			
油揚げ	油揚げ	鶏肉	豆腐	味噌汁
肉じゃが	じゃがいも	肉類	野菜類	味噌汁
ベーコンとほうれん草	ベーコン	肉類	ほうれん草	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁

栄養バランスのよい給食の献立を考えよう！

6年 2組 名前 渡邊 知華

料理名	食品のグループ			
	穀類・豆類・芋類・いも類・お米・小麦・大豆・芋・いも	肉類・魚類・卵類・鶏肉・豚肉・牛肉・魚類・鶏肉・豚肉・牛肉・魚類	野菜類・海藻類・きのこ類・豆腐・豆類・芋類・いも類	汁類・スープ類・味噌汁・だし汁・ソース
白米	米			
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁

栄養バランスのよい給食の献立を考えよう！

6年 3組 名前 白根 理衣子

料理名	食品のグループ			
	穀類・豆類・芋類・いも類・お米・小麦・大豆・芋・いも	肉類・魚類・卵類・鶏肉・豚肉・牛肉・魚類・鶏肉・豚肉・牛肉・魚類	野菜類・海藻類・きのこ類・豆腐・豆類・芋類・いも類	汁類・スープ類・味噌汁・だし汁・ソース
白米	米			
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁
味噌汁	味噌	肉類	野菜類	味噌汁

※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。

※メニューごと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、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業（教育、スポーツ及び文化に関する事業：学校給食センター運営事業）として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。）

