

[献立予定表]

2025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	
14 火	ミルクパン	○	だっしふんにゅう れんにゅう		こむぎこ さとう	3学期の給食が始まります。3学期も元気に過ごすために、早寝早起き朝ご飯を心がけましょう。 1月は、全国学校給食週間があります。富士吉田市の食材や山梨県内各地の食材を使います。お楽しみに！	
	とりにくのマッシュポテトやき		とりにく		マヨネーズ じゃがいも		
	やさいのカレーソテー		ぶたにく	にんじん キャベツ もやし ピーマン	こめあぶら		
	ミネストローネ		ウインナー レッドキドニー（あかいんげんまめ）	にんじん たまねぎ トマト はくさい	オリーブあぶら さとう マカロニ		
	まめによるこぶ		だいず こんぶ		さとう		
15 水	わかめごはん	○	わかめ	しもいちしょうもねんせいの こんだて		小学6年生の家庭科で、1食分の献立を考える学習があります。考えた献立の中から、各小学校の献立を給食に採用します。今回は、下吉田第一小学校6年生が考えた献立です。	
	さけのさいきょうやき		さけ みそ		さとう		
	ほうれんそうのバターソテー		ベーコン	とうもろこし ほうれんそう	こめあぶら バター		
	なめこのみそしる		にぼし とうふ みそ	にんじん だいこん なめこ ねぎ	じゃがいも		
16 木	きなこあげパン（小学校）	○	きなこ だっしふんにゅう		こむぎこ こめあぶら さとう	ポトフはフランスの家庭料理です。肉や野菜を煮込んだ料理のことで、日本で言う「おでん」のようなものです。日本で食べるポトフはコンソメ味が多いですが、本場フランスでは、肉の臭みを消したり、風味をつける目的でハーブを入れるそうです。味付けもシンプルに塩こしょうで作るそうです。	
	コッペパン（中学校） （はちみつ&マーガリン）		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう はちみつ マーガリン		
	スペインふうオムレツ		たまご とりにく	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも でんぷん あぶら さとう		
	グリーンサラダ			レタス とうもろこし ブロッコリー きゅうり	ドレッシング		
	ポトフ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
17 金	むぎごはん	○			こめ むぎ	12月から、富士吉田市で育ったお米を使っています。農業や化学肥料を半分減らした給食専用で作ってもらっている「特別栽培米」です。地産地消は、地域の活性化になったり、輸送のための温室効果ガス削減ができたりするので、SDGsの目標達成に役立ちます。	
	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	こめあぶら じゃがいも ルウ		
	イカとブロッコリーのソテー		いか	にんにく キャベツ ブロッコリー	こめあぶら		
	アセロラゼリー			アセロラ	さとう		
20 月	ジョア（いちご）		だっしふんにゅう	いちご	さとう	肉じゃがの肉は、地域によって使う肉が違います。東日本は豚肉、西日本は牛肉を使って作ります。カレーライスも同じように東日本は豚肉、西日本は牛肉を使って作るそうです。同じ料理でも、地域によって使う食材がちがうのがおもしろいですね。	
	むぎごはん				こめ むぎ		
	さばのみそに		さば みそ		さとう でんぷん		
	にくじゃが		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき いんげん	こめあぶら じゃがいも さとう		
	すましじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう			
21 火	コッペパン（小学校） （はちみつ&マーガリン）	○	だっしふんにゅう	あすみちゅうがっこう リクエストきゅうしょく		明見中学校リクエスト給食です。毎年中学3年生がリクエスト給食を考えてくれます。毎年人気なのは、「きなこ揚げパン」です。きなこ揚げパンは、パン屋さんから届いたコッペパンを給食センターにあるフライヤーで揚げて、きなこを丁寧にまぶして作ります。	
	きなこあげパン（中学校）		きなこ だっしふんにゅう				
	ケチャップにくだんご		とりにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら		
	スパゲティサラダ		まぐろ	レタス きゅうり にんじん えだまめ	スパゲティ ドレッシング		
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	バター オリーブあぶら		
	クレープ（いちご）		とうにゅう だいずこ	いちご レモン	さとう あぶら でんぷん こめこ		
22 水	むぎごはん	○	かみかみきゅうしょく		こめ むぎ	地場産物： ミニトマト、水ネギ 豚肉とごぼうのシャキシャキ丼は、ごま油が香り食欲をそそるどんぶりです。具たくさんみそ汁は、たくさん種類の具が入っています。何種類はいつているか数えてみましょう！	
	ぶたにくとごぼうの シャキシャキどんのぐ		ぶたにく	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき	こめあぶら さとう ごま ごまあぶら		
	レタスとトマトのサラダ			レタス とうもろこし トマト にんじん	ドレッシング		
	ぐだくさんみそしる		にぼし とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも		
	げんきヨーグルト		ヨーグルト				



[献立予定表]

2025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	
23 木	こどもぼん		○	だっしふんにゆう		こむぎこ さとう	今日のバジルチキン焼きは、とりにくの「むね」という部分を使っています。とりにくは、もも、むね、手羽など様々な部位があり、料理によって使い分けたり、食感の違いを楽しんだりします。とりにくは、世界中で食べられていて、世界の料理に欠かせない食材です。	
	チキンバジルやき			とりにく	にんにく バジル	パンこ オリーブあぶら		
	ブロッコリーのソテー			ベーコン	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	オリーブあぶら		
	ウインナーとやさいのスープ			ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも		
	ぼんかん (生)				ぼんかん (生)			
24 金	全 国 学 校 給 食 週 間	ごはん	○			こめ	地場産物：油揚げ 毎年、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の歴史を知ったり、地域の食について知ったりする1週間です。山梨県産や富士吉田市産の食材をたくさん使います。今日は、日照時間日本一の北杜市浅尾地区で育った浅尾大根の切り干し大根を使っています。	
		さわらのネギソース		さわら	しょうが ねぎ	でんぷん こめあぶら さとう		
		あさおだいこんの きりぼしだいこんに		さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ いんげん	こめあぶら さとう		
		きのこのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	えのきたけ しめじ にんじん なめこ こまつな			
27 月	全 国 学 校 給 食 週 間	わかめごはん	○	わかめ	よしだちゅうがっこう リクエストきゅうしょく	こめ	地場産物：水ねぎ 吉田中学校のリクエスト給食です。わかめごはんや鶏の唐揚げはきなこ揚げパンに負けないくらい人気の献立です。デザートのお米のタルトは、不動の人気で、どの学校からもリクエストで上位に上がっています。豚汁には、山梨県産の甲州みそを使っています。	
		とりのからあげ		とりにく		しょうが にんにく		こむぎこ でんぷん こめあぶら
		かいそいサラダ		まぐろ かいそう		レタス きゅうり		ドレッシング
		とんじる		ぶたにく にぼし なまあげ みそ		しょうが にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ねぎ		こめあぶら さといも
		おこめのタルト		ぎゅうにゆう たまご れんにゆう				こむぎこ マーガリン さとう こめこ
28 火	全 国 学 校 給 食 週 間	なるさわなとじゃこのチャーハン	○	しらすぼし	にんじん なるさわな	こめ ごまあぶら	地場産物： ふじやまきくらげ、水ねぎ 鳴沢村で育った鳴沢菜の漬物をチャーハンにしました。富士山の伏流水で育った鳴沢菜は、シャキシャキと歯ごたえが良く、とてもおいしいです。	
		えびしゅうまい		えび たら	たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ さとうあぶら		
		やさいのちゅうかいため		ぶたにく	しょうが にんにく きくらげ ピーマン あかピーマン たけのこ キャベツ もやし	こめあぶら		
		ちゅうかふうコーンスープ		たまご とうふ だっしふんにゆう	とうもろこし ねぎ	ごまあぶら		
29 水	全 国 学 校 給 食 週 間	おおつかにんじんごはん	○	とりにく あぶらあげ	しいたけ こんにゃく にんじん えだまめ	こめ こめあぶら さとう	大塚人参は、市川三郷町大塚地区で栽培されている全長80cm～120cmに成長する人参です。「のっぺい」と呼ばれるやわらかい土で育ちます。今回は、富士川町の「ゆず」と身延町の「ゆば」も使います。	
		さけのゆずみそやき		さけ みそ	ゆず	さとう		
		ごもくきんぴら		ぶたにく だいず	ごぼう にんじん	こめあぶら さとう ごま		
		ゆばのすましじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ とうふ ゆば わかめ	にんじん しめじ えのきたけ みつば			
30 木	全 国 学 校 給 食 週 間	バターロール	○	だっしふんにゆう たまご		こむぎこ さとう マーガリン	地場産物：洋梨のコンポート 信玄鶏は、山梨県、静岡県、長野県で育てられています。大月市では、数年前から、玉ネギの栽培に力を入れています。使われていない畑を使ったり、新しく農業をしたい人への支援をしているそうです。	
		しんげんどりの おおつきたまねぎソース		とりにく	にんにく しょうが たまねぎ	こめあぶら さとう		
		ジャーマンポテト		ベーコン	たまねぎ	じゃがいも マーガリン ラード		
		コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ほうれんそう	オリーブあぶら		
		フルーツヨーグルトあえ		クリーム ヨーグルト	パイナップル ようなし みかん おうとう はくとう ナタデココ	さとう		
31 金	全 国 学 校 給 食 週 間	あげぎょうざ	○	ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こめあぶら でんぷん こむぎこ さとう	地場産物：水ねぎ クイズです。今日の給食のラーメンのめんは、全部でどのくらい給食センターに届いたでしょうか？ ①100kg ②300kg ③500kg 正解は…③500kgです。1kg入りの冷凍めんを蒸して、袋をあけてほぐし、クラスごとの食缶にいれて配送します。	
		やさいのナムル			ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん	ごま ごまあぶら さとう		
		みそラーメン		ぶたにく なんと	にんじん もやし キャベツ にら ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら		
		セノビーゼリー		にゅうさんきん	レモン	さとう		

※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。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています。 ※山梨県産の食材には二重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。)