



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質
1 木	豆乳タンタンめん	○	わかめサラダ 杏仁豆腐	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆乳、 わかめ、粉寒天、牛乳、生クリーム	中華麺、ひまわり油、さとう、 白練りごま、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 だけのこ、干しいだけ、もやし、キャベツ チンゲンサイ、長ねぎ、だいこん、こまつな みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	609 kcal 23.5 g
2 金	ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き 和風ドレッシングサラダ いも団子汁	牛乳、からふとます、みそ、わかめ、 粉かつお、豚肉	米、麦、ひまわり油、さとう、バター じゃがいも、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、えのきたけ、もやし、だいこん、 こまつな、ごぼう、はくさい、長ねぎ	614 kcal 27.2 g
5 月	チキンライス	○	洋風たまご焼き マカロニスープ	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、卵、 チーズ、ベーコン	米、麦、ひまわり油、バター、 じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、グリーンピース、 ほうれんそう、キャベツ、かぶ、かぶ(葉)	670 kcal 25.5 g
6 火	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ 春雨ツナサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、なると(卵不使用)、 わかめ、ツナ	コッペパン、さとう、ワンタンの皮、 ごま油、はるさめ、ひまわり油	にんじん、干しいだけ、だけのこ、 もやし、はくさい、長ねぎ、こまつな、 キャベツ、だいこん、たまねぎ	600 kcal 22.5 g
7 水	ぶた肉のうま煮丼	○	じゃこサラダ くだもの	牛乳、豚肉、生揚げ、ちりめんじゃこ	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぷん、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、干しいだけ、 たまねぎ、はくさい、長ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、くだもの	618 kcal 24.4 g
8 木	中華菜飯	シ ョ ア	さばのカレー風味焼き 大根サラダ 五目スープ	発酵乳、豚ひき肉、みそ、さば、 わかめ、ベーコン、豆腐	米、麦、ひまわり油、さとう、ごま油、 はるさめ、でんぷん	にんにく、しょうが、干しいだけ、 だけのこ、にんじん、長ねぎ、こまつな、 たまねぎ、だいこん、もやし、えのきたけ、 はくさい	654 kcal 26.0 g
9 金	クリーム スパゲッティ	○	キャベツサラダ グレープゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ、 生クリーム、粉寒天	スパゲッティ、ひまわり油、 バター、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、 クリームコーン、ホールコーン、 ほうれんそう、キャベツ、もやし、 ぶどうジュース	658 kcal 23.0 g
12 月	ごはん キムムッチ (韓国風のりふりか け)	○	ピリ辛肉じゃが煮 わかめサラダ	牛乳、刻みのり、豚肉、生揚げ、 みそ、わかめ	米、麦、ごま油、さとう、白ごま、 こんにゃく、じゃがいも、ひまわり油	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	648 kcal 23.7 g
13 火	こぎつねごはん	○	ぶりの幽庵焼き みそ汁(キャベツ・たまねぎ) くだもの	牛乳、粉かつお、鶏ひき肉、油揚げ、 ぶり、みそ、わかめ	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぷん	しょうが、にんじん、ゆず、キャベツ、 かぶ、たまねぎ、えのきたけ、かぶ(葉)、 くだもの	647 kcal 29.1 g
14 水	肉みそチーズ トースト	○	冬野菜のポトフ フルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 みそ、チーズ、鶏肉、ヨーグルト	食パン、ひまわり油、さとう、 ごま油、じゃがいも、さといも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 だけのこ、干しいだけ、長ねぎ、 れんこん、だいこん、はくさい、こまつな、 パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	614 kcal 26.0 g
15 木	スープカレー	○	マカロニと野菜のサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、鶏肉、牛乳、粉寒天	米、麦、じゃがいも、ひまわり油、 はちみつ、マカロニ、さとう	かぼちゃ、にんにく、しょうが、セロリー、 たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、 りんご、ほうれんそう、キャベツ、 もやし、ホールコーン、レモン	671 kcal 19.6 g
16 金	中華風 たまごとし丼	○	じゃこサラダ くだもの	牛乳、鶏肉、卵、生揚げ、 ちりめんじゃこ	米、麦、ひまわり油、でんぷん、 ごま油、さとう	にんにく、しょうが、干しいだけ、 にんじん、だけのこ、たまねぎ、はくさい、 こまつな、だいこん、キャベツ、もやし、 くだもの	645 kcal 25.9 g
19 月	ガーリックピラフ	○	タンダーフィッシュ 野菜スープ ミルクココアゼリー	牛乳、鶏肉、めかじき、ヨーグルト、 ベーコン、粉寒天、生クリーム	米、麦、ひまわり油、バター、 さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、 しょうが、キャベツ、えのきたけ	642 kcal 25.9 g
20 火	冬至ほうとう	○	根菜のかき揚げ 野菜のゆず香和え	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、 焼き竹輪(卵不使用)	ほうとう、ひまわり油、ながいも、 小麦粉、でんぷん	にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、 かぼちゃ、長ねぎ、れんこん、ごぼう、 キャベツ、こまつな、もやし、ゆず	606 kcal 19.8 g

冬至こんだて

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

12月分 一日あたりの平均	635 kcal 24.4 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g



かせをひきやすい季節になりました。  
元気に冬休み＆新年を迎えられるように  
体の中を温める食べ物を食べましょう！

- 免疫力を上げる
- 代謝を高める
- 血液の流れをよくする



## ほうとう

山梨県を代表する郷土料理です。だし汁で、かぼちゃ、里いも、にんじん、ねぎなどの旬の野菜と、小麦粉で作る平打ち麺を入れて煮込み、みそで味をつけます。麺を打つ際に塩を加えず、麦がさずにそのまま切って汁で煮込むため、麺が煮崩れて汁にとろみがつき、冷めにくくなります。寒い季節にぴったりの料理です。ほうとうの歴史は古く、平安時代に中国から伝えられたとする説や、戦国時代に武田信玄が陣中食にしたという説などがあります。

あずきの汁で煮込んだ「あずきほうとう」は、お祝いの時などに食べられます。