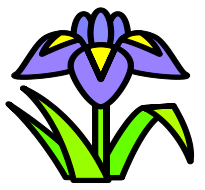
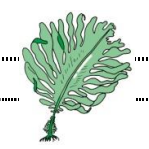
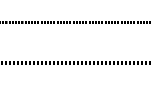
学校給食献立予定表

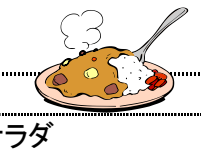
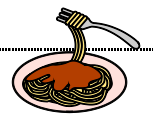


給食回数　19回　　河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き：血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
2	月	牛乳	≪ 端午の節句給食 ≫ たけのこごはん	鶏肉　油揚げ	にんじん　干し椎茸　たけのこ さやえんどう	米　麦　三温糖	五月五日は「端午（たんご）の節句（せっく）」です。柏餅に使われる柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起をかついで用いられます。
			カツオのフライ	かつお		パン粉　小麦粉　植物油	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			春雨サラダ	錦糸卵　ロースハム	赤ピーマン　きゅうり	はるさめ　三温糖　ごま油	
			豆腐と大根のみそ汁	豆腐　煮干し　みそ	だいこん　玉ねぎ　ほうれん草		
			かしわもち	あずき		上新粉　砂糖	
3	火	憲法記念日					
4	水	みどりの日					
5	木	こどもの日（端午の節句）					
6	金	牛乳	わかめごはん	わかめ		米　麦　強化米	鶏肉のレモン煮は、唐揚げにした鶏肉にレモン汁を加えた甘酸っぱいタレをかけて作ります。
			鶏肉のレモン煮	鶏肉	しょうが　レモン汁	でんぷん　三温糖　植物油	
			ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	きゃべつ　にんじん　にら とうもろこし　もやし	植物油　バター	
			かきたま汁	鶏卵　かつおこんぶ	ほうれん草　にんじん　干し椎茸	でんぷん	
			オレンジ		オレンジ		
9	月	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	山梨県産の牛肉を使って煮物を作ります。地域の食べ物を地域で消費することを「地産地消」といいます。
			鮭の塩焼き	鮭			
			すき焼き風煮	牛肉　とうふ	にんじん　しらたき　玉ねぎ 長ねぎ　さやいんげん	植物油　三温糖	
			小松菜のみそ汁	油揚げ　みそ　煮干し	小松菜　玉葱	じゃがいも	
			美生柑（みしょうかん）		美生柑		
10	火	ふじがね	黒パンサンド	脱脂粉乳		小麦粉　黒蜜　ショートニング バタークリーム　三温糖	シャリシャリ大豆は乾燥大豆を水でもどし、でんぷんをつけて油で揚げます。じっくりと揚げることで香ばしさが増します。よくかんで食べましょう。
			シャリシャリ大豆	大豆		でんぷん　植物油	
			コールスローサラダ		きゃべつ　トマト　きゅうり　パセリ	コールスロードレッシング	
			カレーうどん	豚肉　煮干し	玉ねぎ　にんじん　干し椎茸 長ねぎ　しょうが　にんにく	うどん　カレールウ	
			オレンジ		オレンジ		
11	水	牛乳	豚丼	豚肉	玉ねぎ　にんじん　干し椎茸 しらたき	米　麦　強化米 植物油　三温糖	豆腐は、「畑の肉」と言われる大豆が原料です。質の良いたんぱく質の他、カルシウムも豊富で、成長期の皆さんにはしっかり食べて欲しい食品です。
			イカの唐揚げ	イカ	しょうが	でんぷん　三温糖　植物油	
			わかめとトマトのサラダ	わかめ	ブロッコリー　きゅうり　トマト とうもろこし	ごま油　三温糖	
			豆腐とチンゲンサイのスープ	豆腐　かつお昆布	チンゲンサイ　にんじん　しめじ		
12	木	牛乳	食パン（イチゴジャム）	脱脂粉乳		小麦粉　ショートニング 三温糖　イチゴジャム	3年生　修学旅行 今日はカップに手作りのグラタン生地を流し込み、チーズをのせてオーブンで焼いたマカロニグラタンです。
			マカロニグラタン	鶏肉　牛乳　チーズ 生クリーム	玉ねぎ　マッシュルーム パセリ	マカロニ　バター 植物油　三温糖	
			ゆで野菜の青じそドレッシング		ブロッコリー　とうもろこし　赤ピーマン	青じそドレッシング	
			ポトフ	ベーコン とりがらだし	きゃべつ　にんじん　はくさい パセリ　だいこん	じゃがいも　バター	
			セノビーゼリー	乳製品　寒天	レモン汁	砂糖	
13	金	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	3年生　修学旅行 切干大根は大根を乾燥させることで水分量が減り、保存性が高まります。
			チキンみそカツ	鶏肉　鶏卵　みそ		パン粉　小麦粉　植物油	
			せんキャベツ		きゃべつ		
			きりぼし大根の炒め煮	さつまあげ	にんじん　きりぼし大根　こんにゃく さやいんげん　干し椎茸	植物油　三温糖	
			かぼちゃのみそ汁	油揚げ　みそ　煮干し	かぼちゃ　はくさい　長ねぎ		
16	月	牛乳	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし えだまめ	米　麦　強化米 バター　植物油	3年生　振替休業
			白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	パセリ	マヨネーズ　パン粉	
			きゃべつの和風サラダ		きゃべつ　にんじん　きゅうり だいこん　みずな	ドレッシング	
			じゃがいものミルクスープ	ベーコン　牛乳　生クリーム	玉ねぎ	じゃがいも　バター　三温糖	





17	火	牛乳	ミルクくるくるパン	脱脂粉乳　鶏卵		小麦粉　ショートニング マーガリン　三温糖	小麦粉を水や卵で練ったものをパスタといいます。スパゲティーはその一種。平たいうどんのようなパスタはフェットチーネといいます。
			スパゲティナポリタン	豚肉　チーズ	にんじん　玉ねぎ　ピーマン マッシュルーム　しょうが　にんにく	スパゲティ　バター 植物油	
			ツナサラダ	ツナ（まぐろ）	きゃべつ　きゅうり　レタス とうもろこし	オリーブ油　三温糖	
			バナナみかんヨーグルト	ヨーグルト	バナナ　みかん	三温糖	
18	水	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	大豆は豆類の中でもたんぱく質が豊富なので、「畑の肉」と言われます。また、食物せんいやビタミンB群、カルシウム等も豊富な優秀食品です。
			豚肉のしょうが焼き	豚肉	しょうが　玉ねぎ　にんにく	三温糖	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			きんぴらごぼう	ベーコン　さつまあげ　大豆	ごぼう　にんじん　さやいんげん	植物油　三温糖　ごま	
			ほうれん草のみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ 煮干し	ほうれん草　にんじん		
19	木	牛乳	ココア揚げパン	脱脂粉乳		小麦粉　ショートニング 三温糖　ココア　植物油	毎月19日は 「食育の日」 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。
			オムレツのトマトソースがけ	鶏卵	にんにく　しめじ　玉ねぎ　トマト	三温糖　植物油	
			海草サラダ	わかめ	きゅうり　ブロッコリー　黄ピーマン	ごま油　三温糖　植物油	
			きゃべつのスープ	ベーコン	きゃべつ　にんじん　玉ねぎ パセリ　とうもろこし		
20	金	牛乳	チキンカレーライス 	鶏肉　ヨーグルト	玉ねぎ　にんじん　にんにく しょうが	米　麦　強化米　カレールウ じゃがいも　植物油　バター	ヨーグルトは牛乳を乳酸や酵母で発酵させて作ります。消化吸収がよく、おなかの調子も整えてくれます。
			煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖	
			青じそドレッシングサラダ		レタス　きゅうり　ブロッコリー とうもろこし　トマト	青じそドレッシング	
			ブルーベリーヨーグルト	乳製品	ブルーベリー　ラズベリー果汁　ストロベリー果汁 ブラックベリー果汁　アローニャ果汁	ココナッツオイル 砂糖	
23	月	牛乳	なめし		大根葉	米　麦　強化米	ひじきは海草の仲間です。鉄分を多くふくんでいるので、貧血予防に効果的な食品です。残さず食べましょう。
			鶏肉のバーベキューソースがけ	鶏肉	玉ねぎ　ピーマン　セロリー	バター　小麦粉　三温糖	
			ひじきの煮物	ひじき　豚肉　油揚げ さつまあげ	玉ねぎ　にんじん　えだまめ	植物油　三温糖	
			豆腐となめこのみそ汁	豆腐　みそ　煮干し	なめこ　小松菜　長ねぎ		
			オレンジ		オレンジ		
24	火	牛乳	ステッキパン	脱脂粉乳　鶏卵		小麦粉　三温糖　ショートニング	バナナには、でんぷん、ブドウ糖、果糖、ショ糖など、いろいろな糖質が含まれているので、エネルギーが長時間持続します。
			肉うどん	豚肉　煮干し	玉ねぎ　長ねぎ　にんじん	うどん　三温糖	
			ささかまのいそべあげ	ささかまぼこ　鶏卵　青のり		小麦粉　植物油	
			ほうれん草のごま酢和え		ほうれん草　もやし　にんじん	ごま　三温糖	
			バナナ		バナナ		
25	水	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	
			鮭の和風マリネ	鮭	玉ねぎ	三温糖　植物油　でんぷん	
			厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉　生揚げ　みそ	ピーマン　きゃべつ　にんじん 干し椎茸　しょうが	植物油　三温糖	
			中華風卵スープ	鶏卵　豆腐　とりがらだし わかめ	えのきたけ　しめじ　にんじん とうもろこし	でんぷん　ごま油	
26	木	牛乳	米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　米粉 ショートニング	米粉パンに含まれている米粉は山梨県産の米を粉にして作られています。もちもちとした食感を味わいましょう。
			スパゲティミートソース	豚肉 	パセリ　しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　セロリー　トマト	スパゲティ　植物油 バター　三温糖	
			野菜のカルパッチョ風サラダ	イカ	レタス　ルッコラ　赤玉ねぎ　トマト きゅうり　黄ピーマン　みずな	カルパッチョドレッシング	
			オレンジ		オレンジ		
27	金	ふじがね	中華丼	豚肉　イカ　えび うずら卵	たけのこ　にんにく　しょうが 玉ねぎ　はくさい　干し椎茸　にんじん	米　麦　強化米　ごま油 でんぷん　植物油　カキ油	ごぼうには食物せんいが多くふくまれています。食物せんいは、おなかの中のそうじをしてくれるはたらきがあります。
			ごぼうかりんとう		ごぼう	でんぷん　植物油　ごま 三温糖	
			小松菜のツナ和え	ツナ（まぐろ）	小松菜　にんじん　とうもろこし	ごま油　青じそドレッシング	
			アロエヨーグルト	乳製品	アロエ葉肉	砂糖　ココナッツオイル	
30	月	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	さばやさんま、いわしなど背の青い青魚には、血液をさらさらにしてくれる成分が含まれています。
			さばのみそ煮	さば　みそ	しょうが	三温糖	
			炒り鶏	鶏肉	にんじん　ごぼう　たけのこ　干し椎茸 さやいんげん　こんにゃく	三温糖　植物油	
			きゃべつのみそ汁	わかめ　みそ　煮干し	きゃべつ　えのきたけ　にんじん	ふ	
			おこめのみかんタルト	豆乳	みかん	米粉　砂糖　水あめ	
31	火	牛乳	チリドックパン	脱脂粉乳　ウインナー	しょうが　にんにく　玉ねぎ	はいが　小麦粉　ショートニング 三温糖　植物油　マーガリン	チリドックはパンにマーガリンをぬり、ウインナーをはさんで焼きます。ピリッと少し辛いチリソースをかけて食べます。
			アメリカンサラダ	チーズ　金時豆	きゅうり　レタス　ブロッコリー　レモン汁	植物油　三温糖　ポテトチップス	
			ワンタンスープ	豚肉　とりがらだし	にんじん　もやし　にら　長ねぎ	ワンタン　ごま油	
			オレンジ		オレンジ		

◇材料の都合により献立が変更になることがあります。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

食事にふさわしい環境づくりをしよう。