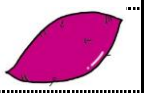
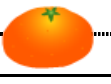
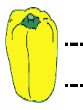
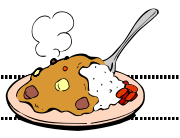
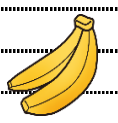
学校給食献立予定表

給食回数　18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
3	月	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	湯葉は山梨県南巨摩郡身延町で作られたものです。大豆を原料として作られている湯葉は、たんぱく質を多く含み、栄養満点な食べ物です。
			鮭の塩焼き	鮭			
			厚揚げと豚肉のみそ炒め	厚揚げ　豚肉　みそ	しょうが　しいたけ　にんじん キャベツ　ピーマン	植物油　三温糖	
			湯葉のすまし汁	湯葉　かつお昆布だし かまぼこ	にんじん　こまつな		
			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	
4	火	牛乳	ナン			小麦粉　植物油　砂糖	
			キーマカレー	豚肉	にんにく　しょうが　にんじん ピーマン　トマト　セロリー　玉ねぎ	植物油　三温糖 カレールウ　バター	
			チーズオムレツ	鶏卵　チーズ			
			パリパリサラダ		レタス　トマト　きゅうり　玉ねぎ ブロッコリー　パプリカ	春巻きの皮　植物油 青じそドレッシング	
			梨		梨		
5	水	牛乳	わかめごはん	わかめ		米　麦　強化米	いわしには、カルシウムが多く含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDもいわしには一緒に含まれているので、吸収率もよくなります。よく噛んで、小骨までしっかり食べましょう。
			いわしのかば焼き	いわし	しょうが	植物油　かたくり粉　ごま 三温糖	
			ほうれん草と白菜のおひたし	かつお節	ほうれん草　白菜　もやし　にんじん	ゆずかつおドレッシング	
			豚汁	豚肉　豆腐　みそ 煮干しだし	だいこん　にんじん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	さといも　植物油	
			オレンジ		オレンジ		
6	木	牛乳	ほうれん草ロール	脱脂粉乳	ほうれん草	小麦粉　三温糖	明日は新人戦です。早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかり食べて、体調を整え、力いっぱい頑張ってください。
			醤油ラーメン	豚肉　とりがらだし 煮干しだし	にんにく　しょうが　にんじん もやし　にら　ねぎ	中華めん	
			肉しゅうまい	豚肉	たまねぎ　しょうが	小麦粉　かたくり粉	
			バンバンジーサラダ	鶏ささみ　みそ	レタス　トマト　きゅうり　玉ねぎ にんにく	ごま　ごま油　三温糖	
			ミニトマト		ミニトマト		
7	金		支部新人戦				
11	火	牛乳	米粉パン イチゴジャム	脱脂粉乳		小麦粉　米粉　三温糖 イチゴジャム	豚肉のパン粉焼きは、初めて作るお料理です。下味をつけた豚肉にパン粉をまぶし、オーブンで焼いて作ります。
			豚肉のパン粉焼き	豚肉　チーズ　鶏卵		パン粉	
			シーフードチャウダー	あさり　イカ　えび 牛乳　ベーコン	玉ねぎ　にんじん　パセリ	じゃがいも　植物油　バター 三温糖　ベシャメルソース	
			青じそドレッシングサラダ		レタス　トマト　とうもろこし きゅうり　ブロッコリー	青じそドレッシング	
			オレンジ		オレンジ		
12	水	牛乳	親子丼	鶏肉　鶏卵	玉ねぎ　にんじん　こんにゃく しいたけ	米　麦　強化米 植物油　三温糖	ごまの硬い皮をすりつぶすことで、ごまのもつ豊富な栄養が消化吸収しやすくなります。また、疲れた体を元気にするはたらきもあります。
			イカのさらさ揚げ	イカ	しょうが	かたくり粉　植物油 三温糖　カレー粉	
			大根ときゅうりのごま和え		大根　きゅうり　パプリカ	ごま　ごま油　三温糖	
			豆腐となめこのみそ汁	豆腐　みそ　煮干しだし	なめこ　小松菜　ねぎ		
13	木	ふじがね	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	
			かぼちゃぼうとう	豚肉　みそ　煮干しだし	ごぼう　にんじん　大根　しめじ かぼちゃ　ねぎ	ほうとう	
			じゃこと大豆の大学いも 	大豆　ちりめんじゃこ		さつまいも　植物油 三温糖　かたくり粉	
			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	
14	金	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	ひじきは海草の仲間です。鉄分を多く含み、貧血予防に効果的な食べ物です。今日は、じゃがいも、にんじん、さつま揚げと一緒に煮込んで、おいしい煮物を作ります。
			お魚ふりかけ	かつお節　さば　青のり		ごま　マッシュポテト	
			鶏肉の梅ジャムソースがらめ	鶏肉	しょうが	三温糖　かたくり粉 梅ジャム	
			ひじきとじゃがいもの煮物	大豆　さつま揚げ ひじき	にんじん　さやいんげん	植物油　じゃがいも 三温糖	
			キムチすいとんスープ	豚肉	にんじん　えのきたけ　にら 白菜キムチ	すいとん	
			みかん 		みかん		

17	月	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	日本で生産されるじゃがいもの80%は、北海道で生産されています。
			さばのみそ煮	さば　みそ	しょうが	三温糖	
			じゃがいものうま煮	豚肉	にんじん　玉ねぎ　こんにゃく さやいんげん	じゃがいも　植物油 三温糖	
			糸かまぼこの卵スープ	かまぼこ　鶏卵　豆腐	にんじん　しいたけ　ほうれん草	かたくり粉	
			ブルーベリーゼリー		ブルーベリー果汁	ゼリー	
18	火	牛乳	子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	ふだん食べる機会の少ない金時豆をツナサラダに入れてみました。残さず、食べましょう。
			ソース焼きそば	豚肉	玉ねぎ　にんじん　キャベツ もやし　ピーマン	中華麺　植物油 かき油	
			ツナサラダ	ツナ（まぐろ）　金時豆	レタス　きゅうり　水菜	オリーブ油　三温糖	
			杏仁豆腐		パイン　みかん	杏仁豆腐	
19	水	牛乳	パセリライス		パセリ	米　麦　強化米	山梨県産の牛肉をたっぷりと使って、ハッシュドビーフを作ります。よく味わって食べましょう。
			ハッシュドビーフ	牛肉	たまねぎ マッシュルーム	植物油　ビーフルウ 小麦粉　バター	
			シャリシャリ大豆	大豆		かたくり粉　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	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
20	木	牛乳	ピザトースト	ハム　チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ　ピーマン マッシュルーム	小麦粉　三温糖 植物油　マーガリン	ピザトーストは、ピザソースから手作りしています。一枚一枚マーガリンをぬった食パンに、ピザソースをのせ、チーズをトッピングして焼きます。
			ミルメーク（コーヒー）			ミルメーク	
			野菜のコンソメスープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　はくさい とうもろこし　セロリー	じゃがいも	
			イカとブロッコリーのサラダ	イカ	ブロッコリー　パプリカ 	青じそドレッシング	
			みかん		みかん		
21	金		ロードレース				
24	月	牛乳	うめちりごはん	しらす干し	うめ	米　麦　強化米　ごま	野菜は生で食べるよりもゆでたり、炒めたりすることでたくさんの量を食べることができます。中学生の皆さんには1日300g～350gの野菜を食べてほしいです。
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく　しょうが	植物油　かたくり粉　小麦粉	
			野菜のカラフル炒め	ベーコン	とうもろこし　もやし　キャベツ さやいんげん　にんじん	植物油	
			坦々もずくスープ	豚肉　大豆　もずく みそ	にんじん　たけのこ　にら　ねぎ にんにく	ごま油　ごま	
			焼きプリンタルト	鶏卵　脱脂粉乳　牛乳		小麦粉　砂糖　マーガリン	
25	火	牛乳	黒パンサンド	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖 バタークリーム　黒蜜	磯辺揚げとは、食材に海苔（のり）を巻いたり、衣に海苔を混ぜて、油で揚げた料理のことをいいます。
			肉うどん	豚肉　煮干しだし	たまねぎ　にんじん　ねぎ	うどん　三温糖	
			ししゃもの磯辺揚げ	こもちししゃも　青のり		小麦粉　天ぷら粉　植物油	
			キャベツの和風サラダ		キャベツ　水菜　にんじん 大根　きゅうり	野菜ドレッシング	
			みかん		みかん		
26	水	牛乳	ポークカレーライス 	豚肉 ヨーグルト	にんにく　しょうが　にんじん 玉ねぎ	米　麦　強化米　バター じゃがいも　カレールウ 植物油　三温糖	
			煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖	
			茎わかめのサラダ	わかめ	ブロッコリー　きゅうり　トマト パプリカ　レタス	ごま油　ごま 三温糖	
			オレンジ		オレンジ		
27	木	牛乳	きな粉揚げパン	脱脂粉乳　きな粉		小麦粉　三温糖 植物油	バナナは吸収されやすい糖類が多いので、すぐにグリコーゲンができます。スポーツ選手が試合前のエネルギー源として利用します。
			ペンネソテー	ベーコン　大豆	にんにく　玉ねぎ　にんじん エリンギ　パセリ　トマト	ペンネマカロニ　植物油 三温糖	
			ポトフ 	ウインナー　とりがらだし	にんじん　大根　白菜	じゃがいも　バター	
			味付け小魚	いわし		ごま　砂糖	
			バナナ		バナナ		
28	金	ふじがね	麦ごはん			米　麦　強化米	
			豚肉のリンゴソースがけ	豚肉	しょうが　にんにく　玉ねぎ りんご　レモン果汁	植物油　三温糖	
			せんキャベツ		キャベツ		
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐　鶏卵	えのきたけ　ほうれん草　にんじん	三温糖	10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とする民族行事です。秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う意味合いをもったお祭りです。
			みそけんちん汁	鶏肉　煮干しだし 豆腐　みそ	にんじん　大根　こんにゃく しいたけ　ねぎ	さといも	
31	月	牛乳	カレーピラフ	鶏肉	玉ねぎ　ピーマン　にんじん	米　麦　強化米 植物油　バター　カレー粉	
			かぼちゃ入りハンバーグ きのこソースがけ	鶏肉　豚肉	かぼちゃ　しょうが えのきたけ　マッシュルーム	パン粉　砂糖 三温糖	
			海草サラダ	わかめ	きゅうり　ブロッコリー　パプリカ	ごまドレッシング	
			キャベツのスープ	ベーコン	にんじん　キャベツ　玉ねぎ とうもろこし　パセリ		
			パンプキンババロア	豆乳	かぼちゃ	水あめ　砂糖	

◇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。

◇運動と栄養の関連について知ろう。