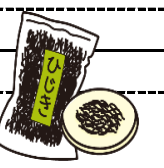
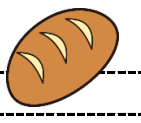
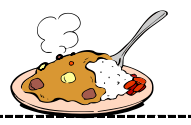
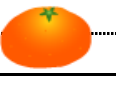
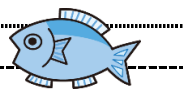
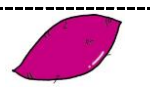
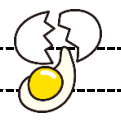
学校給食献立予定表

給食回数　16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
1	木	牛乳	アーモンドトースト	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖 マーガリン　アーモンド	給食にはよく「大豆料理」が登場しますが、それは大豆に栄養がたっぷり含まれているからです。 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど肉に負けない量のたんぱく質と脂肪が含まれています。 また「チリコンカン」というお料理は、アメリカのテキサス州で昔からよく食べられている家庭料理です。
			キャベツとツナのサラダ	ツナ（まぐろ）	キャベツ　大根　とうもろこし ブロッコリー	オリーブ油　三温糖	
			チリコンカン	大豆　豚肉　ベーコン	玉ねぎ　にんじん　セロリー グリンピース　トマト	三温糖　バター 植物油	
			オレンジ		オレンジ		
2	金	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	
			鶏肉の玉ねぎソースがけ	鶏肉	玉ねぎ 	オリーブ油　三温糖 かたくり粉	
			ひじきと切り干し大根の煮物	ひじき　さつま揚げ	切り干し大根　さやいんげん にんじん	植物油　三温糖	
			白菜とさつまいものみそ汁	みそ　油揚げ　煮干しだし	白菜　にんじん　ねぎ	さつまいも	
			菊花みかん		みかん		
5	月	牛乳	中華丼	豚肉　いか　えび	しょうが　にんにく　玉ねぎ しいたけ　白菜　もやし　にんじん	米　麦　強化米 植物油　かたくり粉 ごま油　かき油	ごぼうには、大量の水分を吸収して、腸の運動を活発にする食物繊維がたくさんふくまれています。 ごぼうのかりんとう揚げは、ごぼうのうす切りにかたくり粉をつけて揚げてあるので、かみごたえもでてきます。 しっかりよくかんで食べましょう。
			ごぼうのかりんとう揚げ		ごぼう	ごま　かたくり粉 三温糖　植物油	
			春雨サラダ	鶏卵　ハム	キャベツ　パプリカ	春雨　ごま油　三温糖	
6	火	牛乳	コッペパン  ブルーベリージャム	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖 ブルーベリージャム	
			ミートオムレツ	豚肉　鶏卵	玉ねぎ　にんじん	植物油	
			わかめと野菜のサラダ	わかめ	大根　とうもろこし　キャベツ　トマト	三温糖　ごま油	
			あさり入りクリームシチュー	あさり　牛乳 ベーコン	玉ねぎ　にんじん　しめじ ほうれん草	植物油　ベシャメルソース じゃがいも	
7	水	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	きびなごは油で揚げてあるので、頭から丸ごと食べることができます。骨や歯に必要なカルシウムをしっかりとりましょう。
			きびなごの南蛮漬け	きびなご		植物油　かたくり粉　三温糖	
			じゃがいものうま煮	豚肉	玉ねぎ　にんじん　さやいんげん こんにゃく	植物油　じゃがいも 三温糖	
			ふとキャベツのみそ汁	油揚げ　みそ　わかめ 煮干しだし	キャベツ　にんじん　もやし	ふ	
			菊花みかん		みかん		
8	木	牛乳	ほうれん草ロールパン	脱脂粉乳	ほうれん草	小麦粉　三温糖	
			みそラーメン	豚肉　煮干しだし	にんじん　もやし　にんにく しょうが　にら　ねぎ	中華麺	
			肉しゅうまい	豚肉	たまねぎ　しょうが	小麦粉	
			バンバンジーサラダ	鶏ささみ　みそ	キャベツ　トマト　ブロッコリー 玉ねぎ　にんにく	ごま油　三温糖　ごま	
9	金	牛乳	ポークカレーライス 	豚肉　ヨーグルト	玉ねぎ　にんじん　しょうが にんにく	米　麦　強化米 じゃがいも　カレールウ バター　三温糖　植物油	食事の前には、石けんを使ってきれいに手を洗いましょう。
			大豆といりこの磯がおり	大豆　ちりめんじゃこ 青のり		かたくり粉　植物油 三温糖	
			カルパッチョサラダ	イカ	レタス　キャベツ　赤たまねぎ きゅうり　トマト　パプリカ	カルパッチョドレッシング	
12	月	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	さばのみそ煮はとても人気があるお料理です。調理員さん達もとても上手に、そしてきれいにさばのみそ煮を作ってくれます。
			さばのみそ煮	さば　みそ	しょうが	三温糖	
			ベーコンと野菜の炒め物	ベーコン	キャベツ　とうもろこし　もやし にんじん　にら	植物油　バター	
			さつま汁	豚肉　こんぶ　みそ	大根　にんじん　ねぎ　ごぼう	さつまいも　植物油	
			オレンジ		オレンジ		
13	火	ふじがね	子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	サラダは、かみごたえが出るように、材料を大きめにそろえています。チーズが入っているので、味のアクセントになりますね。
			わかめうどん	わかめ　煮干しだし 豚肉	にんじん　玉ねぎ　ねぎ しいたけ	うどん	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ　青のり		小麦粉　植物油	
			かみかみサラダ	チーズ　大豆　ハム	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ごまドレッシング	
14	水	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	
			鶏肉のマスタード焼き	鶏肉	にんにく　レモン（果汁）	マヨネーズ	
			きんぴらごぼう	ベーコン　大豆 さつまあげ	ごぼう　にんじん　さやいんげん	植物油　三温糖 ごま	
			野菜キムチ汁	煮干しだし　豆腐 油揚げ　みそ	にんじん　もやし　ねぎ 白菜キムチ	じゃがいも	
			菊花みかん		みかん 		

15	木	牛乳	キャロットロールパン	脱脂粉乳	にんじん	小麦粉　三温糖	ホキは白身の魚であっさりとした味です。今日は玉ねぎとコーンをマヨネーズで味付けし、ホキの上にチーズと一緒にのせて焼きました。
			ホキのコーンマヨネーズ焼き	ホキ　チーズ	玉ねぎ　とうもろこし　パセリ	マヨネーズ	
			大根とハムのサラダ	ハム　金時豆	大根　ブロッコリー　レタス	オリーブ油　三温糖	
			ミネストローネスープ	ベーコン とりがらだし	玉ねぎ　キャベツ　セロリー にんにく　トマト　にんじん	マカロニ　三温糖	
			ミルメーク(コーヒー)			ミルメーク	
16	金	牛乳	わかめごはん	わかめ		米　麦　強化米	高野豆腐のオランダ煮は、油で揚げた高野豆腐に甘いしょうゆだれをからませてあります。
			高野豆腐のオランダ煮	高野豆腐		三温糖　かたくり粉　植物油	
			ごぼうサラダ	ツナ(まぐろ)	ごぼう　きゅうり	ごま　マヨネーズ	
			きのこと卵のスープ	鶏卵　豆腐　とりがらだし	にんじん　しめじ　えのきたけ とうもろこし　小松菜	かたくり粉　ごま油	
			オレンジ		オレンジ		
19	月	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	大根には様々な種類がありますが、広く出回っているのは「青首大根」です。 大根の旬は冬なので、みずみずしく、おいしい大根が給食室にも届きます。 今の時期は値段も安く、いろいろなお料理に取り入れやすい食材です。
			さばの塩焼き 	さば			
			大根のみそ煮込み	豚肉　みそ　厚揚げ ちくわ	大根　にんじん　さやいんげん こんにゃく	植物油　三温糖	
			ふと小松菜のすまし汁	かつお昆布だし　かまぼこ	にんじん　小松菜　しいたけ	ふ	
			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	
20	火	牛乳	米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　米粉　三温糖	
			ほうとう	豚肉　みそ　煮干しだし	ごぼう　かぼちゃ　にんじん しめじ　ねぎ　だいこん	ほうとう	
			じゃこと大豆の大学いも	ちりめんじゃこ　大豆		さつまいも　かたくり粉 植物油　三温糖	
			白菜ともやしのおひたし	かつお節	小松菜　白菜　もやし　にんじん	ゆずかつおドレッシング	
21	水	牛乳	ハヤシライス	豚肉 生クリーム	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム トマト　しょうが　にんにく	米　麦　強化米 じゃがいも　ハヤシルウ バター　三温糖　植物油	
			煮卵 	鶏卵	しょうが	三温糖	
			オニオンサラダ		赤玉ねぎ　キャベツ　レタス きゅうり	野菜いっぱいドレッシング	
			味付け小魚	いわし		三温糖　ごま	
22	木	ふじがね	カレーピラフ	ウインナー	玉ねぎ　にんじん　ピーマン	米　麦　強化米 植物油　バター	今年最後の給食は「クリスマス給食」です。デザートのケーキは「チョコ味」と「いちご味」の二種類から好きな方をセレクトしてもらいました。全校の希望を集計した結果、チョコケーキ416人、いちごケーキ234人でした。
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく	かたくり粉　小麦粉　植物油	
			海草サラダ	わかめ	きゅうり　ブロッコリー　パプリカ	ごま　植物油　三温糖	
			豆腐と玉ねぎのコンソメスープ	豆腐　ベーコン	玉ねぎ　パセリ	植物油	
			クリスマス　ミニチョコケーキ	乳製品　鶏卵		砂糖　小麦粉　植物油 ココア　チョコレート	
			クリスマス　ミニいちごケーキ	乳製品　鶏卵	レモン果汁　いちごペースト	砂糖　小麦粉　植物油	

◇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。

今月の目標

◇冬の食生活と健康について考えよう。

寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは３食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

風邪の予防に

野菜や果物を積極的に食べましょう!!