学校給食献立予定表

給食回数　20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	水	牛乳	麦ごはん			米 麦 強化米	ぶりは成長にしたがって呼び名が変わるので、出世魚として縁起がよいとされています。気温の下がる冬にとれるぶりは、脂ものってさらにおいしくなります。
			ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	三温糖	
			厚揚げと豚肉のみそ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ	キャベツ ピーマン しいたけ しょうが にんじん	植物油 三温糖	
			ゆばのすまし汁	かつお昆布だし ゆば かまぼこ	にんじん 小松菜		
			いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		
2	木	牛乳	ミルクくるくるパン	脱脂粉乳 鶏卵		小麦粉 三温糖 マーガリン	2月3日は「節分」です。節分とは「立春」の前日で、暦の上では明日から春になります。昔の日本は季節の変わり目に災い、つまり鬼がくるといわれていて、節分には豆まきをしたり、いわしの頭をさしてひいらぎの枝を戸口に飾ったりしていました。給食にも節分に関連のある『いわし』や『福豆』が登場します。残さず食べましょう。
			スパゲティナポリタン	豚肉 チーズ	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	バター 植物油 スパゲティ	
			茎わかめのサラダ	茎わかめ	レタス トマト きゅうり パプリカ ブロッコリー	ごま 三温糖 ごま油	
			りんご		りんご		
3	≪ 節分給食 ≫						
	金	ふじがね	ひじきわかめごはん	わかめ ひじき		米 麦 強化米 ごま	
			いわしのカレー揚げ	いわし	しょうが	三温糖 でん粉 植物油	
			白菜のおひたし	かつお節	白菜 もやし 小松菜 にんじん ゆず果汁		
			豚汁	豚肉 煮干しだし みそ 豆腐	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	さといも 植物油	
			福豆	大豆			
6	月	牛乳	麦ごはん（ふりかけ）			米 麦 強化米	給食に登場するぽんかんの産地は、愛媛県です。ビタミンCがたくさん含まれているので、風邪の予防に効果的な果物です。
			鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうが	三温糖	
			ひじきの煮物	ひじき 豚肉 油揚げ さつま揚げ	玉ねぎ にんじん むき枝豆	植物油 三温糖	
			豆腐とかぼちゃのみそ汁	煮干しだし 豆腐 みそ	えのきたけ かぼちゃ ねぎ ほうれん草		
			ぽんかん		ぽんかん		
7	～リクエスト給食④～						3年生が選んだリクエスト献立の4回目。主食の2位「ココア揚げパン」主菜の4位「煮卵」副菜の4位「バンバンジーサラダ」汁物の5位「ミネストローネ」です。
	火	ふじがね	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	
			煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖	
			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	ごま油 ごま 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	
8	水	牛乳	豚丼	豚肉	玉ねぎ にんじん しいたけ しらたき	米 麦 強化米 三温糖 植物油	
			シャリシャリ大豆	大豆		かたくり粉 植物油	
			大根ときゅうりのごま和え		大根 きゅうり パプリカ	ごま油 三温糖 ごま	
			かきたま汁	かつお昆布だし 鶏卵	にんじん しめじ ほうれん草	かたくり粉	
9	木	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	トマトの赤い色は「リコピン」という色素で、がんを予防するはたらきがあります。
			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	
			シーザーサラダ		レタス キャベツ ブロッコリー パプリカ トマト	シーザードレッシング クルトン	
10	金	牛乳	麦ごはん			米 麦 強化米	山梨県内産の甲州麦芽ビーフを使ったすき焼き風の煮物です。焼き豆腐やしらたきに味がしみて、おいしいと思いますよ。
			鮭の塩焼き	鮭			
			すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しらたき さやいんげん	植物油 三温糖	
			小松菜のみそ汁	油揚げ 煮干しだし みそ	小松菜 玉ねぎ	じゃがいも	
			いよかんゼリー		いよかん	ゼリー	
13	月	牛乳	うめちりごはん	しらす干し	梅	米 麦 強化米 ごま	鶏肉のレモン煮はうす味の鶏肉のから揚げに、レモン醤油の甘酸っぱいタレをかけてつくります。
			鶏肉のレモン煮	鶏肉	しょうが レモン果汁	かたくり粉 三温糖	
			カレーきんぴら	豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	三温糖 植物油 ごま	
			もずくと卵のスープ	鶏卵 もずく かまぼこ	チンゲンサイ	かたくり粉	
			オレンジ		オレンジ		
14	火	牛乳	子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖	私達が食べている玉ねぎは、地面の下で大きく丸くなった「茎」の部分です。玉ねぎを切ると涙がでますが、これは切ったときに外にでる「硫化アリル」という成分のためです。
			スパゲティミートソース	豚肉	しょうが にんにく にんじん トマト セロリー パセリ 玉ねぎ	スパゲティ 植物油 バター 三温糖 ベシャメルソース	
			海草サラダ	わかめ	きゅうり ブロッコリー とうもろこし	三温糖 植物油 ごま	
			いちごのムース	豆乳	いちご果汁	砂糖	
			ミルメーク（コーヒー）			ミルメーク	

15	水	牛乳	中華丼	イカ　えび　うずら卵 豚肉	たけのこ　白菜　にんじん 玉ねぎ　しょうが　にんにく しいたけ	米　麦　強化米 かたくり粉　ごま油 かき油　植物油	日本人は、ほとんどの年代において「カルシウム」の摂取量が不足しているといわれています。成長期に「カルシウム」が不足すると、骨や歯がきちんとつくられなかったり、将来、骨が折れやすくなったりする骨粗しょう症という病気になることがあります。 カルシウムを多く含んでいる牛乳や小魚、海草類、緑黄色野菜などをバランスよく食べるようにしましょう。
			焼きギョーザ	豚肉　鶏肉	キャベツ　玉ねぎ	パン粉　砂糖　かたくり粉 ごま油　植物油　小麦粉	
			春雨サラダ	鶏卵　ハム	きゅうり　パプリカ	春雨　三温糖　ごま油	
			味付け小魚	いわし		ごま　砂糖	
16	木	牛乳	米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　米粉　三温糖	
			いちごジャム＆マーガリン			ジャム　マーガリン	
			ホキのから揚げ(ソース)	ホキ　みそ	しょうが	植物油　かたくり粉　三温糖	
			ポークビーンズ	大豆　豚肉　ベーコン	玉ねぎ　にんじん	じゃがいも　かたくり粉 植物油	
			野菜ソテー	ウインナー	とうもろこし　にんじん　もやし キャベツ　にら	植物油　バター	
			ぽんかん		ぽんかん		
17	金	牛乳	チキンカレーライス	鶏肉 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	
			ポパイオムレツ	鶏卵	ほうれん草		
			アメリカンサラダ	チーズ　金時豆	レタス　きゅうり　ブロッコリー レモン果汁	ポテトチップス 植物油　三温糖	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
20	月	牛乳	菜めし		大根葉	米　麦　強化米	お米のタルトはタルトの生地とミルクソースにお米の粉が使われています。米粉を使うことで、モチッとした食感がでます。
			イカのしょうが焼き	イカ	しょうが	三温糖　かたくり粉	
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	かぼちゃ　にんじん　玉ねぎ さやいんげん	植物油　三温糖	
			麩とキャベツのみそ汁	油揚げ　煮干しだし みそ　わかめ	にんじん　もやし　キャベツ	麩	
			お米のタルト	乳製品　鶏卵		米粉　砂糖　マーガリン 小麦粉　水あめ　植物油	
21	火	牛乳	そぼろパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　マーガリン	わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムやおなかの調子を整える食物繊維が含まれています。
			わかめうどん	わかめ　豚肉 煮干しだし	しいたけ　にんじん　玉ねぎ 長ねぎ	うどん	
			ささかまぼこの磯辺揚げ	ささかまぼこ　青のり		小麦粉　植物油	
			チーズ入りかみかみサラダ	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	
			バナナ		バナナ		
22	水	牛乳	カレーピラフ	ツナ(まぐろ)	玉ねぎ　にんじん　ピーマン	米　麦　強化米 植物油　バター	
			ハンバーグのきのこソースがけ	鶏肉 牛肉　豚肉　鶏卵	玉ねぎ えのきたけ　マッシュルーム	パン粉　三温糖　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 玉ねぎ	野菜ドレッシング	
			玉ねぎと豆腐のスープ	ベーコン　豆腐	玉ねぎ　パセリ	植物油	
			みかんゼリー		みかん果汁	ゼリー	
23	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	アーモンドトーストは給食室でひとつひとつ手作りしています。厚切りの食パンを使い、アーモンドと砂糖のバランスもよく、とてもおいしく焼きあがります。
			カルパッチョサラダ	イカ	レタス　ルッコラ　赤玉ねぎ パプリカ　きゅうり　トマト　水菜	カルパッチョドレッシング	
			野菜のコンソメスープ	ベーコン	にんじん　玉ねぎ　セロリー 白菜　とうもろこし	じゃがいも	
			ぽんかん		ぽんかん		
			ミルメーク(キャラメル)			ミルメーク	
24	金	ふじがね	パセリライス＆ハッシュドビーフ	牛肉	たまねぎ　パセリ マッシュルーム	米　麦　強化米　バター 植物油　ビーフルウ　小麦粉	大豆は豆類の中でもたんぱく質が豊富なので、「畑の肉」といわれます。また、食物繊維やビタミンB群、カルシウム等も豊富な優秀食品です。
			大豆とじゃこの揚げ煮	大豆　じゃこ		かたくり粉　植物油　ごま 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	青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
			オレンジ		オレンジ		
27	月	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	キャベツの種類は大きく分けて2つあります。葉がしっかりと巻かれていてずっしりとした重量感が特徴の冬キャベツ(寒玉系)と、葉のまきがゆるく内部まで黄緑色をした葉質が特徴のやわらかくてサラダに向いた春キャベツ(春系)があります。
			かつおフライ	かつお		パン粉　小麦粉　植物油	
			せんキャベツ		キャベツ		
			ひじきと切り干し大根の煮物	ひじき　さつま揚げ	にんじん　切干大根　さやいんげん	三温糖　植物油	
			チンゲン菜と豆腐のスープ	かつお昆布だし　豆腐	にんじん　しめじ　チンゲンサイ		
			豆乳プリン	豆乳　鶏卵　乳製品		砂糖	
28	火	牛乳	黒パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　黒糖 ジャム　マーガリン	
			ブルーベリー＆マーガリン				
			タンドリーチキン	鶏肉　ヨーグルト	にんにく　レモン果汁		
			大根とツナのサラダ	ツナ(まぐろ)　金時豆	大根　ブロッコリー　レタス	オリーブ油　三温糖	
			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　植物油　バター ベシャメルソース　三温糖	
			いちご		いちご		

◇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

◇自分の食生活を見直し　生涯の健康について考えよう。