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	水	牛乳	麦ごはん			米 麦 強化米	3月3日は『ひな祭り』です。『桃の節句』とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひし餅やひなあられ、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物などをいただいてお祝いをします。 ひし餅には、赤・白・緑の3つの色があり、それぞれには意味があります。赤は桃の花、白は雪、緑は新芽を表して、春がきた喜びを表現しています。
			豆腐ハンバーグ(きのこソースがけ)	豆腐 すけとうだら 鶏肉	玉ねぎ れんこん にんじん ねぎ えのきたけ しめじ	やまいも 植物油 でんぷん 三温糖	
			きんぴらごぼう	ベーコン 大豆 さつま揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん	植物油 三温糖 ごま	
			おつけ団子汁	豚肉 油揚げ みそ 煮干しだし	大根 にんじん 長ねぎ ほうれん草	おつけ団子	
			すだちゼリー		すだち果汁	水あめ 砂糖	
2	木	牛乳	チョコクルクルパン	鶏卵		小麦粉 マーガリン チョコレート 三温糖	
			みそラーメン	豚肉 みそ 煮干しだし	にんじん もやし にら 長ねぎ にんにく しょうが	中華麺	
			肉しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん	
			チーズ入り野菜サラダ	チーズ	きゅうり レタス ブロッコリー パプリカ 枝豆 レモン果汁	植物油 三温糖	
			りんご		りんご		
3	金	ふじがね	【ひな祭り給食】				
			ちらし寿司	錦糸卵 のり	にんじん たけのこ れんこん しいたけ かんぴょう	米 麦 強化米 砂糖	
			高野豆腐のオランダ煮	高野豆腐		でんぷん 三温糖 植物油	
			ツナと小松菜のマヨネーズ和え	ツナ(まぐろ)	小松菜 にんじん とうもろこし	マヨネーズ ごま	
			豚汁	豚肉 豆腐 煮干しだし みそ	大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ ごぼう	さといも 植物油	
			三色花ゼリー	豆乳	もも果汁 ぶどう果汁	砂糖 水あめ	
6	月	牛乳	麦ごはん			米 麦 強化米	チキンカツは給食室でひとつひとつ手作りしています。サクサクとしたボリュームのあるチキンカツに仕上がります。
			チキンみそカツ	鶏肉 鶏卵 みそ		パン粉 小麦粉 植物油 三温糖	
			せんキャベツ		キャベツ		
			ひじきの五目煮	大豆 さつま揚げ ひじき	ごぼう にんじん さやいんげん	植物油 三温糖	
			なめこと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ 煮干しだし	なめこ 大根 長ねぎ		
			ミルメーク(コーヒー)			ミルメーク	
7	火	牛乳	胚芽パン(はちみつ＆マーガリン)	脱脂粉乳		胚芽 小麦粉 三温糖 はちみつ マーガリン	3年生 公立高校入試
			鮭のマヨネーズ焼き	鮭	パセリ	マヨネーズ パン粉	
			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	
			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 パセリ	植物油 じゃがいも バター ベシャメルソース 三温糖	
			オレンジ		オレンジ		
8	水	牛乳	わかめごはん	わかめ		米 麦 強化米	湖南中名物『さばのみそ煮』は、さばを焦がさないように気を付けながら30分煮て、味をしみこませています。
			さばのみそ煮	さば みそ	しょうが	三温糖	
			肉じゃが	牛肉(山梨県産)	玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん	植物油 三温糖 じゃがいも	
			小松菜と麩のすまし汁	かつお昆布だし かまぼこ	にんじん しいたけ 小松菜	麩	
			いちご		いちご		
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	**祝卒業** 3月10日は三年生にとって湖南中最後の給食です。いよいよ卒業ですね。 お祝いの席で食べる『赤飯』ですが、日本では赤は邪気を払い、厄よけの力があると信じられています。 給食室職員一同、心を込めて作ります。今日も楽しく、おいしく最後の給食を味わって食べてください。
			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	
			パリパリサラダ		レタス トマト きゅうり 枝豆 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	
			りんご		りんご		
10	金	牛乳	【卒業お祝い給食】				
			赤飯	あずき		米 もち米 ごま	
			ミックスフライ(エビフライ)	エビ		パン粉 でんぷん 小麦粉	
			(からあげ)	鶏肉	にんにく	でんぷん 小麦粉 植物油	
			せんキャベツ		キャベツ		
			高野豆腐の含め煮	高野豆腐 豚肉	にんじん こんにゃく 小松菜	ごま 三温糖 植物油	
			湯葉のすまし汁	湯葉 かまぼこ かつお昆布だし	しめじ にんじん 三つ葉		
			お祝いクレープ	鶏卵 練乳 クリーム	いちご	小麦粉 砂糖 チョコレート	

13	月	卒　業　式					
14	火		きな粉トースト	脱脂粉乳　きな粉		小麦粉　三温糖 マーガリン　グラニュー糖	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。みなさんには一日300g～350gの野菜を食べてほしいです。
			ペンネソテー	ベーコン　大豆	玉ねぎ　にんじん　エリンギ パセリ　トマト　にんにく	ペンネマカロニ　植物油 三温糖	
			野菜たっぷりポトフ	鶏肉	大根　にんじん　パセリ　白菜	じゃがいも　バター	
			杏仁豆腐		パインアップル　みかん	杏仁豆腐	
15	水		卵と青菜のごはん	鶏卵	大根葉	米　麦　強化米　バター	いよかんの産地は愛媛県です。いよかんは果汁が多く、甘酸っぱい味が特徴です。香りもとても良い果物なので残さず食べましょう。
			鰆の香味焼き	鰆	しょうが　長ねぎ	三温糖　ごま油　ごま	
			煮豆	大豆　さつま揚げ　昆布	さやいんげん　にんじん	三温糖	
			いものこ汁	煮干しだし　豚肉 焼き豆腐　みそ	にんじん　大根　こんにゃく えのきたけ　長ねぎ	さといも	
			いよかん		いよかん		
16	木		メロンパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	
			ソース焼きそば	豚肉	玉ねぎ　キャベツ　にんじん ピーマン　もやし	中華麺　植物油　かき油	
			じゃこと大豆の大学芋	大豆　ちりめんじゃこ		さつまいも　三温糖 でんぷん　植物油	
			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　三温糖　ごま	
17	金		ハヤシライス	豚肉　生クリーム	にんにく　しょうが　にんじん 玉ねぎ　トマト　マッシュルーム	米　麦　強化米　バター じゃがいも　ハヤシルウ 三温糖　植物油	牛乳にはカルシウムがたくさん含まれています。成長期のみなさんに必要な栄養がぎゅっとつまった牛乳を残さず飲んでほしいと思います。
			煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖	
			海草サラダ	わかめ	きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし	植物油　ごま　三温糖	
			いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		
20	月	春分の日					
21	火		キャロットロールパン	脱脂粉乳	にんじん	小麦粉　三温糖	わかめは3月～5月が旬の食べ物です。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、体内の代謝のはたらきを活発にするヨウ素などが含まれています。
			きつねうどん	油揚げ　豚肉 煮干しだし	にんじん　玉ねぎ　しいたけ 小松菜　長ねぎ	うどん　三温糖	
			ウインナーとじゃがいものカクテル煮	ウインナー	パセリ	じゃがいも　三温糖 植物油　でんぷん	
			わかめとトマトのサラダ	わかめ	トマト　ブロッコリー　きゅうり とうもろこし	三温糖　ごま油	
			ミルメーク(キャラメル)			ミルメーク	
22	水		麦ごはん			米　麦　強化米	にじますは山梨県山梨市の牧丘地区で養殖されています。にじますをから揚げにしたので、骨まで丸ごと食べられます。
			にじますのから揚げ	にじます	しょうが　にんにく	でんぷん　小麦粉　植物油	
			煮込みおでん	うずら卵　かつお昆布だし さつま揚げ　昆布　ちくわ	にんじん　大根　こんにゃく	三温糖	
			野菜キムチ汁	煮干しだし　油揚げ みそ　豆腐	にんじん　もやし　白菜キムチ 長ねぎ	じゃがいも	
			みかんゼリー		みかん果汁	ゼリー	
23	木		米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　米粉　三温糖	いちごにはビタミンCがたくさん含まれています。みかんの2倍、5～6粒で一日分のビタミンCがとれるほどです。
			鶏肉のマッシュポテト焼き	鶏肉　チーズ		マヨネーズ　じゃがいも	
			ひじきのドレッシングサラダ	ひじき　鶏ささみ	にんじん　きゅうり　キャベツ	植物油　三温糖	
			コーンスープ	生クリーム　牛乳	とうもろこし　玉ねぎ　パセリ	バター　植物油　三温糖 ベシャメルソース	
			いちご		いちご		
24	金		チキンライス	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　枝豆 とうもろこし	米　麦　強化米 バター　植物油	今年度最後の給食です。春休み中も朝昼夜の一日3食、しっかり食べて、元気に過ごしましょう。
			ウインナー(バーベキューソース)	ウインナー		三温糖　バター	
			かぼちゃ入りサラダ	ツナ(まぐろ)	レタス　かぼちゃ　ブロッコリー パプリカ　きゅうり	ごまドレッシング	
			清流スープ	ベーコン	大根　にんじん　枝豆	じゃがいも	
			紫芋チップス		むらさきいも	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。

◇1年間の給食活動の反省をしよう。