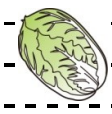
# 学校給食献立予定表

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 | 麦ご飯 | | | 精白米　精麦　強化米 | さばやサンマ、いわしなど背の青い青魚には、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。 |
| | | | サバのゴマ醤油がけ | サバ | しょうが | 三温糖　ごま　でんぷん | |
| | | | さつま揚げと野菜のソテー | さつま揚げ | ほうれんそう　とうもろこし　きゃべつ　もやし　にんじん | 植物油 | |
| | | | マーボー豆腐 | 豚ひき肉　豆腐　みそ | しょうが　ニンニク　玉ねぎ　にんじん　長ネギ　干し椎茸　たけのこ | でんぷん　植物油　三温糖　ごま油 | |
| | | | りんご | | りんご | | |
| 3 | 火 | 牛乳 | 《 節分給食 》 | | | | 昔の人は災害や病気などは鬼のしわざであると、節分に鬼退治をしました。鬼退治にはイワシや大豆が使われたので、節分給食にもこの二つを取り入れました。 |
| | | | メロンパン | | | メロンパン | |
| | | | きつねうどん | 豚肉　煮干し　油揚げ | こまつな　にんじん　長ネギ | うどん　三温糖 | |
| | | | イワシの竜田揚げ | いわし | | 植物油　でんぷん | |
| | | | 焼き豚とトマトのサラダ | 焼き豚 | トマト　レタス　赤たまねぎ　ブロッコリー　とうもろこし | ドレッシング | |
| | | | ミックス福豆 | 大豆　えんどう豆 | | 黒糖　砂糖　小麦粉　でんぷん | |
| 4 | 水 | 牛乳 | 麦ご飯 | | | 精白米　精麦　強化米 | しょうがは昔から、食材や生薬として用いられていたそうです。しょうがには体をぽかぽか温める効果があり、免疫力が上がる（病気になりにくくなる）と言われています。 |
| | | | 豚肉の生姜焼き | 豚ロース肉 | しょうが　玉ねぎ　ニンニク | | |
| | | | せんきゃべつ | | きゃべつ | | |
| | | | 田舎煮 | 鶏肉　さつま揚げ | にんじん　ごぼう　たけのこ　れんこん　ほししいたけ　さやえんどう | こんにゃく　植物油　三温糖 | |
| | | | ほうれん草のみそ汁 | 油揚げ　とうふ　煮干し　みそ | ほうれん草　にんじん | | |
| | | | パイン | | パイン | | |
| 5 | 木 | 牛乳 | 《 3年生リクエストメニュー① 》 | | | | 卒業していく三年生に食べたい給食のアンケートを取り、その上位から5つの献立を考え、実施したいと思います。1回目のメニューは、汁物、主菜、副菜がそれぞれ1位の人気のメニューです。 |
| | | | チョコクルクルパン | | | チョコクルクルパン | |
| | | | ハンバーグ　デミソース | 牛肉　豚肉　鶏卵　牛乳　粉チーズ | たまねぎ　トマトペースト　ニンニク | パン粉　植物油　三温糖 | |
| | | | パリパリサラダ | | レタス　トマト　きゅうり　たまねぎ　ブロッコリー　黄ピーマン | 春巻きの皮　植物油　青じそドレッシング | |
| | | | コーンスープ | 生クリーム　牛乳 | とうもろこし　パセリ | バター　三温糖 | |
| | | | みかん | | みかん | | |
| 6 | 金 | 牛乳 | 親子丼 | 鶏肉　なると　鶏卵 | 干し椎茸　にんじん　玉ねぎ　グリンピース | 精白米　精麦　強化米　三温糖 | 給食に「シャリシャリ大豆」をだすと、生徒たちから「これピーナツ？」などと聞かれます。大豆を香ばしく揚げることによって、大豆が苦手な人でも食べられます。 |
| | | | シャリシャリ大豆 | 大豆 | | でんぷん　植物油 | |
| | | | 茎ワカメのサラダ  | 茎ワカメ | きゅうり　レタス　ブロッコリー　黄ピーマン　トマト | ごま　三温糖　ゴマ油 | |
| | | | 白菜の味噌汁 | 煮干し　みそ | はくさい　にんじん　えのき茸　長ネギ | | |
| | | | レモンカスタードタルト | 鶏卵　乳製品 | レモン汁 | 小麦粉　マーガリン　砂糖 | |
| 9 | 月 | 牛乳 | 麦ご飯 | | | 精白米　精麦　強化米 | 青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）は、血液をサラサラにし、生活習慣病を予防するのに役立ちます。DHA（ドコサヘキサエン酸）は脳に良い栄養素です。 |
| | | | さんまの蒲焼 | さんま | しょうが | でんぷん　植物油　三温糖　ごま | |
| | | | 生揚げと豚肉の味噌炒め | 豚肉　生揚げ　みそ | しょうが　ピーマン　きゃべつ　にんじん　干ししいたけ | 三温糖　植物油 | |
| | | | かきたま汁 | 鶏卵　煮干し | ほうれん草　にんじん　しめじ | でんぷん | |
| | | | いちごミルメーク | | | いちごミルメーク | |
| 10 | 火 | 牛乳 | 黒パンサンド | | | 黒パン　バタークリーム | ポンカンはインドが原産とされるミカンの仲間で、アジア各地で栽培されています。日本では、愛媛、鹿児島、高知など暖かい地方で作られています。 |
| | | | スープスパゲティー | ベーコン　えび　いか　ほたて | たまねぎ　にんじん　えのきたけ　しめじ　パセリ　しょうが　にんにく | スパゲティー　バター　植物油 | |
| | | | ウィンナーとじゃが芋のカクテル煮 | ウィンナー | | じゃがいも　でん粉　植物油　三温糖 | |
| | | | レタスと大根のサラダ | | レタス　とうもろこし　だいこん　ブロッコリー | 三温糖　オリーブ油 | |
| | | | ぽんかん | | ぽんかん | | |
| 11 | 水 | 建国記念の日 | | | | | |
| 12 | 木 | ふじがね | 《 3年生リクエストメニュー② 》 | | | ミルクココア | リクエスト給食2回目は、今まで組み合わせたことが無い献立ですが、三年生の希望に応えられるよう悩んで考えました。栄養バランスの都合上、ココア揚げパンは小さめで、デザートも季節の果物にしました。給食室も忙しいですが、頑張ります！ |
| | | | ココア揚げパン | | | コッペパン　植物油　三温糖 | |
| | | | 味噌ラーメン | 豚肉　煮干し　みそ | ニンニク　しょうが　にんじん　もやし　ねぎ　ニラ　とうもろこし | 中華麺　植物油 | |
| | | | 煮卵 | 鶏卵 | しょうが | 三温糖 | |
| | | | シーザーサラダ | | キャベツ　レタス　ブロッコリー　トマト　赤ピーマン　黄ピーマン | クルトン　ドレッシング | |
| | | | りんご | | りんご | | |
| 13 | 金 | 牛乳 | カレーピラフ | ロースハム　えび | 玉ねぎ　にんじん　ピーマン | 精白米　強化米　バター　植物油 | ミネストローネは、三年生のリクエスト給食で、汁物部門5位にあがってきたメニューです。具だくさんでさっぱりしたスープです。 |
| | | | 魚のマヨネーズ焼き | メルルーサ | パセリ | パン粉　マヨネーズ | |
| | | | 茹で野菜のごまドレッシング | | ブロッコリー　とうもろこし | ごまドレッシング | |
| | | | ミネストローネ | ベーコン | にんじん　たまねぎ　セロリー　にんにく　トマト　パセリ　キャベツ | じゃがいも　バター　マカロニ　三温糖 | |
| | | | ハートのチョコプリン | 牛乳　脱脂粉乳 | | 水あめ　砂糖　チョコレート | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 月 | | 豚丼 | 豚肉 | にんじん　たまねぎ　干し椎茸 | 精白米　精麦　強化米<br>しらたき　三温糖 | いよかん（伊予柑）は、主に愛媛県で生産されていて、愛媛県の旧令制国名「伊予国（いよこく）」にちなんで名付けられました。 |
| | | | イカの更紗揚げ | いか | しょうが | 三温糖　でん粉　植物油 | |
| | | | 大根ときゅうりの胡麻和え | | だいこん　きゅうり　赤ピーマン　黄ピーマン | ごま油　三温糖　ごま | |
| | | | かぼちゃの味噌汁 | 煮干し　みそ　生揚げ | かぼちゃ　かぶ　長ネギ　しめじ | | |
| | | | いよかん | | いよかん | | |
| 17 | 火 | | ピザトースト | ロースハム　チーズ | たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム<br>トマトピューレ　ニンニク | 食パン　マーガリン　植物油<br>三温糖 | ピザトーストは、一枚一枚マーガリンをぬった食パンに、手作りの具だくさんピザソースをのせ、最後にチーズを散らして焼くという、とても手がかかったメニューです。 |
| | | | マカロニのクリーム煮 | 鶏肉　ベーコン　牛乳 | にんじん　たまねぎ　パセリ | マカロニ　植物油　三温糖 | |
| | | | 小松菜のツナ和え | シーチキン | 小松菜　にんじん　とうもろこし | 青じそドレッシング　ごま油 | |
| | | | フルーツナタデココ | | みかん缶　黄桃缶　パイン缶　バナナ<br>ナタデココ | | |
| 18 | 水 | ふじがね | ***《 3年生リクエストメニュー③ 》*** | | | | リクエスト給食3回目は、湖南中らしいメニューになりました。サバの味噌煮は、ハンバーグと僅差で二位でしたが、やっぱり人気のメニューです。デザートは人気№.1の焼きプリンタルトです。 |
| | | | 麦ご飯 | | | 精白米　精麦　強化米 | |
| | | | サバのみそ煮 | サバ　みそ | しょうが | 三温糖 | |
| | | | 肉じゃが | 牛肉 | にんじん　たまねぎ　さやえんどう | じゃが芋　しらたき　植物油<br>三温糖 | |
| | | | もずくスープ | 糸かまぼこ　煮干し　もずく | みずな　長ネギ | でんぷん | |
| | | | 焼きプリンタルト | 鶏卵　乳製品 | | 小麦粉　マーガリン　砂糖 | |
| 19 | 木 | | 米粉パン（はちみつ&マーガリン） | | | 米粉パン　はちみつ　マーガリン | 湖南中の焼きうどんは、ソース味です。麺を蒸し上げてから炒めることで、もっちりとした食感になります。 |
| | | | 焼きうどん | 豚肉 | もやし　キャベツ　玉ねぎ　にんじん | うどん　三温糖　植物油 | |
| | | | 剣エビとかぼちゃの揚げ煮 | 剣エビ | かぼちゃ | 植物油　三温糖　ごま<br>水あめ　でんぷん　小麦粉 | |
| | | | わかめとトマトのサラダ | わかめ | ブロッコリー　きゅうり　とうもろこし　トマト | 三温糖　ごま油 | |
| | | | たっぷり鉄分ヨーグルト | 乳製品　ゼラチン　寒天 | プルーン果汁 | 砂糖 | |
| 20 | 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　たまねぎ<br>マッシュルーム　トマト缶　グリンピース | 精白米　精麦　強化米<br>三温糖　じゃがいも　バター | 水菜（みずな）は京奈（きょうな）ともよばれ、寒さに強く、冬が旬の野菜です。シャキシャキした歯ごたえがあります。 |
| | | | チーズオムレツ | 鶏卵　チーズ | | でんぷん　砂糖　植物油 | |
| | | | 和風サラダ | | キャベツ　にんじん　きゅうり　だいこん　みずな | ドレッシング | |
| | | | セノビーゼリー | 乳製品　寒天 | レモン汁 | 砂糖 | |
| 23 | 月 | | 麦ご飯 | | | 精白米　精麦　強化米 | 冬は、ほうれんそうや小松菜などの青菜が旬。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培のものに比べてより栄養価が高くなっています。 |
| | | | 鮭のチーズフライ | さけ　チーズ　鶏卵 | | パン粉　小麦粉　でんぷん<br>植物油　砂糖 | |
| | | | せんキャベツ | | キャベツ | | |
| | | | 大豆の磯煮 | 大豆　鶏肉　ひじき　さつま揚げ | ごぼう　にんじん | こんにゃく　植物油　三温糖 | |
| | | | 小松菜の味噌汁 | 油揚げ　煮干し　みそ | こまつな　たまねぎ | じゃがいも | |
| | | | クレープ | クリームチーズ　ヨーグルト　鶏卵<br>練乳　牛乳　ゼラチン　寒天 | レモン汁 | 砂糖　小麦粉　植物油 | |
| 24 | 火 | | チリドックパン | ウィンナー | しょうが　にんにく　たまねぎ | コッペパン　マーガリン　三温糖 | チリドックパンは、切り込みを入れたコッペパンにマーガリンをぬり、ウィンナーを挟んで焼きます。ピリッと少し辛いチリソースをかけて食べます。 |
| | | | クラムチャウダー | えび　いか　ホタテ　ベーコン<br>牛乳　あさり | にんじん　たまねぎ　パセリ | じゃがいも　バター　三温糖 | |
| | | | ほうれん草のサラダ | ロースハム | ほうれん草　とうもろこし　もやし | 三温糖　アーモンド | |
| | | | バナナ | | バナナ | | |
| 25 | 水 | ふじがね | ***《 3年生リクエストメニュー④ 》*** | | | | リクエスト給食4回目です。アンケートをとって意外だったのが、みそ汁が二位に入ったことです。中でも「なめこのみそ汁」が人気でした。大量に作ると、だしや素材の旨みが出て、美味しいですね。 |
| | | | そぼろごはん | 豚肉　鶏肉　錦糸卵 | しょうが | 精白米　精麦　強化米　三温糖 | |
| | | | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉 | ニンニク　しょうが | でん粉　小麦粉　植物油 | |
| | | | 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　ゴマ油 | |
| | | | なめこの味噌汁 | 煮干し　みそ　とうふ | こまつな　長ネギ　なめこ | | |
| | | | プリン | 乳製品　鶏卵 | | 砂糖　水あめ　でん粉 | |
| 26 | 木 | | キャロットパン（チョコクリーム） | | | キャロットパン　チョコクリーム | 白菜は、その95%が水分です。食物繊維はやわらかく消化のいい野菜で、煮物、汁物、炒め物、鍋料理、漬物など様々な料理に使われます。 |
| | | | 揚げそばの野菜あんかけ | 豚肉　えび　いか　なると | しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ<br>はくさい　もやし | 中華麺　植物油　ごま油<br>でんぷん | |
| | | | シュウマイ | 豚肉 | 玉ねぎ　しょうが | シュウマイの皮 | |
| | | | ブロッコリーのナムル | | ブロッコリー　とうもろこし | ごま油　三温糖　ごま | |
| | | | いちご | | いちご | | |
| 27 | 金 | | カレーライス | 豚肉　ヨーグルト | しょうが　ニンニク　にんじん　玉ねぎ | 精白米　精麦　強化米　バター<br>植物油　じゃがいも　三温糖 | 少数ですが、アメリカンサラダもリクエストにあがってきました。ポテトチップスを最後に振りかけるのがポイントのサラダです。ご家庭でも試してみてください。 |
| | | | 豆腐ハンバーグ | 魚肉すり身　豆腐　鶏肉 | たまねぎ　れんこん　にんじん　ねぎ | 植物油　砂糖　でんぷん<br>やまいも | |
| | | | 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 | ポテトチップス　植物油　三温糖 | |
| | | | りんご | | りんご | | |

□材料の都合により献立が変更になることがあります。

**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。**