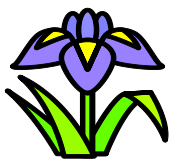
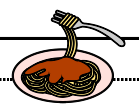
学校給食献立予定表



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
1	金	ふじがね	≪ 端午の節句給食 ≫				五月五日は「端午（たんご）の節句（せっく）」です。柏餅に使われる柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起を担いで用いられます。
			たけのこごはん	鶏肉　油揚げ	にんじん　ほししいたけ　たけのこ　さやえんどう	精白米　三温糖	
			カツオのフライ	かつお		パン粉　小麦粉　植物油	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			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　ごま油	
			かぶのみそ汁	豆腐　煮干し　みそ	かぶ　たまねぎ　えのき茸　ほうれん草		
			かしわもち	あずき		上新粉　砂糖	
4	月		みどりの日				
5	火		こどもの日（端午の節句）				
6	水		憲法記念日　振替休日				
7	木	牛乳	胚芽パン（ホイップハニー）			胚芽パン　はちみつ　マーガリン	今日から三年生は修学旅行です。三年生がいない3日間、給食室では手の込んだメニューを作ります。今日はマカロニグラタンです。カップに手作りのグラタン生地を流し込み、チーズをのせてオーブンで焼きます。
			マカロニグラタン	鶏肉　牛乳　生クリーム　チーズ	たまねぎ　マッシュルーム　パセリ	マカロニ　三温糖　バター　植物油	
			海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし	三温糖　ごま　植物油	
			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　三温糖	
			ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	糖類	
8	金	牛乳	チャーハン	焼き豚　なると　いり卵	長ねぎ　えだまめ	精白米　強化米　植物油	今日の手の込んだメニューは、ツナギョウザです。みじん切りにしたたまねぎとツナ、角切りチーズにマヨネーズと少しの三温糖で味付けをし、大きな餃子の皮でしっかり包んで油で揚げます。
			ツナギョウザ	シーチキン　チーズ	玉ねぎ	ギョウザの皮　三温糖　マヨネーズ　植物油	
			ほうれん草のおかか和え	かつお節	ほうれん草　もやし　にんじん	三温糖	
			春雨と肉団子のスープ	牛肉　鶏肉　豚肉	はくさい　にんじん　チンゲン菜　しょうが　にんにく　たけのこ　たまねぎ	はるさめ　パン粉　でんぷん　砂糖	
			いちご		いちご		
11	月	牛乳	オムライス	鶏肉　薄焼き卵	たまねぎ　にんじん　えだまめ	精白米　精麦　強化米　バター	今日の手の込んだメニューは、オムライスです。野菜と鶏肉を大きな釜で炒めてケチャップなどで味付けし、炊き上がったご飯に混ぜ込みます。薄焼き卵は、配膳するときに給食当番さんが上手に乗せてくださいね。
			魚の香草焼き	メルルーサ		バジルオイル	
			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　サラダ油　三温糖	
			キャベツのスープ	ベーコン	きゃべつ　にんじん　たまねぎ　パセリ　とうもろこし		
			豆腐のチーズケーキ	豆乳　クリームチーズ　練乳	レモン汁	砂糖　水あめ	
12	火	牛乳	ほうれん草パン(チョコレートクリーム)			ほうれん草パン　チョコクリーム	バナナには、でんぷん、ブドウ糖、果糖、ショ糖など、いろいろな糖質が含まれているので、エネルギーが長時間持続します。
			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　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	
			バナナ		バナナ		
13	水	牛乳	麦ごはん			精白米　精麦　強化米	豆腐は、「畑の肉」と言われる大豆から出来ています。質の良いタンパク質の他、カルシウムも豊富で、成長期の皆さんにはしっかり食べて欲しい食品です。
			豚肉の生姜焼き	豚ロース肉	たまねぎ　しょうが　にんにく	三温糖	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			じゃが芋とひじきの煮物	大豆　ひじき　さつま揚げ	にんじん　さやいんげん	じゃがいも　三温糖　植物油	
			豆腐のみそ汁	豆腐　煮干し　みそ　ワカメ	長ねぎ　こまつな		
			焼きプリンタルト	鶏卵　乳製品　脱脂粉乳		小麦粉　マーガリン　砂糖	
14	木	牛乳	ナン			ナン	ナンは、小麦粉と塩、水、酵母などからできた平たいパンです。有名なのはインドで食べられているナンで、タンドゥールと呼ばれる窯（かま）の内壁に貼り付けて焼くので、へらのような形をしています。
			キーマカレー	豚肉	にんじん　たまねぎ　ピーマン　セロリー　トマト　にんにく　しょうが	バター　三温糖	
			ポパイオムレツ	鶏卵	ほうれん草	植物油	
			パスタサラダ	ロースハム	きゅうり　レタス　とうもろこし	スパゲティー　マヨネーズ　三温糖	
			オレンジ		オレンジ		
15	金	ふじがね	中華丼	豚肉　いか　えび　うずら卵	しょうが　にんにく　たけのこ　ほししいたけ　たまねぎ　はくさい　にんじん　さやえんどう	精白米　精麦　強化米　植物油　ゴマ油　でんぷん	
			春巻き	豚肉	きゃべつ　たけのこ　たまねぎ　にんじん　長ネギ	植物油　砂糖　小麦粉	
			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	
			ミニゼリー（青りんご）		りんご果汁	砂糖	

18	月	牛乳	麦ごはん			精白米　精麦　強化米	美生柑とは、熊本県で発見された自然雑種の柑橘類です。グレープフルーツに似ているため和風グレープフルーツともいわれますが、苦味や酸味はありません。
			鮭の塩焼き	鮭			
			すき焼き風煮	牛肉　焼き豆腐	にんじん　たまねぎ　長ネギ　さやえんどう	しらたき　植物油　三温糖	
			大根のみそ汁	油揚げ　煮干し　みそ	だいこん　にんじん　小松菜		
			美生柑（みしょうかん）		美生柑		
19	火	牛乳	米粉パン(苺ジャム＆マーガリン)			米粉パン　苺ジャム　マーガリン	小麦粉を水や卵で練ったものをパスタといいます。スパゲッティーはその一種。パスタは形や太さによって異なる名前があるそうです。例えば、平たいうどんのようなパスタはフェットチーネといいます。
			スパゲッティナポリタン	豚ひき肉　粉チーズ	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　ピーマン　しょうが　ニンニク	スパゲティ　バター　植物油	
			ポテトカップグラタン	牛乳　チーズ	ほうれんそう　たまねぎ	じゃがいも　でんぷん　植物油　小麦粉　砂糖　マーガリン	
			ツナサラダ	シーチキン	キャベツ　きゅうり　レタス　とうもろこし	オリーブ油　三温糖	
			たっぷり鉄分ヨーグルト	乳製品　ゼラチン	プルーン果汁　寒天	砂糖	
20	水	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	親子丼とは、鶏肉（＝親）と鶏卵（＝子）を使うことが、その名の由来と言われています。他にも鮭の身といくらをのせた海鮮親子丼などもあるそうです。
			ごぼうかりんとう		ごぼう	でんぷん　植物油　三温糖　ごま	
			いかとブロッコリーのサラダ	いか	ブロッコリー　黄ピーマン　赤ピーマン	ゴマドレッシング	
			もやしとニラのみそ汁	油揚げ　煮干し　みそ	もやし　ニラ		
			シークワーサーゼリー		シークワーサー果汁	砂糖	
21	木	牛乳	こどもパン			こどもパン	もずくのヌルヌルの正体は、フコイダンという食物センイの一種で、水に溶けやすい水溶性の食物センイです。ヌルヌルが苦手な人は、スープに入れると気になりません。ぜひお試し下さい。
			もずく雑炊	鶏卵　もずく　えび	にんじん　ザーサイ　たけのこ　はくさい　きくらげ　ニラ	精白米　ごま油　ごま	
			フライ餃子	鶏肉　豚肉　まぐろ	にら　にんにく　きゃべつ	でんぷん　パン粉　ゴマ油　小麦粉　植物油	
			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	
			洋ナシ		洋ナシ		
22	金	牛乳	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　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　三温糖　じゃがいも　バター	
			ツナマヨオムレツ	鶏卵　シーチキン	たまねぎ　とうもろこし	マヨネーズ　植物油	
			チーズサラダ	チーズ	きゅうり　レタス　ブロッコリー　トマト　レモン汁	植物油　三温糖	
			パイン		パイン		
25	月	牛乳	麦ごはん			精白米　精麦　強化米	いわしにはカルシウムが多く含まれています。さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。小骨があるので、よく噛んで食べましょう。
			いわしのかば焼き	いわし	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	
			たまごスープ	糸かまぼこ　鶏卵　かつお昆布	京水菜　にんじん　ねぎ　えのき茸　しめじ	でんぷん	
			あじさいゼリー		ぶどう果汁	水あめ　砂糖	
26	火	牛乳	米粉のチーズパン	チーズ		米粉パン	シャリシャリ大豆は、「これピーナッツ？」とよく聞かれます。水で戻した乾燥大豆を油で揚げることで、香ばしくなるのです。
			シャリシャリ大豆	大豆		でんぷん　植物油	
			バンバンジーサラダ	ササミ　みそ	レタス　トマト　きゅうり　たまねぎ　ニンニク	三温糖　すりごま　ゴマ油	
			カレーうどん	豚肉　煮干し	玉ねぎ　にんじん　干し椎茸　長ネギ	うどん	
			バナナ		バナナ		
27	水	牛乳	麦ごはん			精白米　精麦　強化米	切干大根は大根を乾燥させることにより、水分量が減り保存性がよくなる他、独特の甘み・歯ごたえ・風味が増し、大根の栄養が凝縮されて栄養価も高くなります。
			和風ハンバーグ・きのこソース	牛肉　豚肉　鶏卵　牛乳	えのき茸　しめじ　たまねぎ	三温糖　でんぷん　パン粉　砂糖　植物油	
			切り干し大根煮	さつま揚げ	にんじん　切り干し大根　ほししいたけ　さやいんげん	こんにゃく　植物油　三温糖	
			かぼちゃのみそ汁	生揚げ　みそ　煮干し	かぼちゃ　かぶ　長ねぎ		
			苺ミルメーク			苺ミルメーク	
28	木	牛乳	ミルクくるくるパン 			ミルクくるくるパン	アスパラガスは、今が旬の野菜です。疲労回復に効果のあるアスパラギン酸というタンパク質の一種が含まれています。
			スパゲッティミートソース	豚肉	パセリ　しょうが　ニンニク　たまねぎ　にんじん　セロリ　トマト缶	スパゲティー　オリーブ油　三温糖　バター　植物油　でんぷん	
			アスパラガスのサラダ		キャベツ　アスパラガス　レタス　きゅうり　トマト	ドレッシング	
			毎日快調ヨーグルト	乳製品　ゼラチン　寒天		砂糖	
29	金	牛乳	鮭わかごはん	さけ　わかめ		精白米　精麦　強化米	清美オレンジとは、日本の温州みかんと外国産のトロビタオレンジを交配させてできた品種です。今が旬の果物です。
			鶏肉のレモン煮	鶏肉	レモン汁	でんぷん　植物油　三温糖	
			ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	きゃべつ　にんじん　ニラ　とうもろこし　もやし	植物油　バター	
			小松菜のみそ汁	みそ　煮干し　油揚げ	こまつな　たまねぎ	じゃがいも	
			きよみオレンジ		きよみオレンジ		

◇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

食事にふさわしい環境づくりをしよう。