5月 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
7	火	牛乳	麦ご飯			米 麦 強化米	一年の中で過ごしやすい気候の5月ですが、新生活の疲れがでてくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えましょう。
			豚肉のしょうが焼き	豚肉	しょうが 玉ねぎ にんにく	植物油 三温糖	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			高野豆腐の含め煮	豚肉 高野豆腐	こんにゃく 人参 さやいんげん	植物油 三温糖 ごま	
			じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ みそ わかめ 煮干しだし	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	
			オレンジ		オレンジ		
8	水	牛乳	こどもパン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖	
			鶏肉のマッシュポテト焼き	鶏肉 チーズ	マスタード	ノンエッグマヨネーズ マッシュポテト	
			海草サラダ	かいそう	きゅうり ブロッコリー とうもろこし	三温糖 ごま 植物油	
			野菜クリームスープ	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ かぶ ほうれん草	植物油 じゃがいも ベシャメルソース	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
9	木	牛乳	キムチチャーハン	豚肉	しょうが 人参 しめじ ねぎ キムチ(白菜 にんにく 玉ねぎ)	米 麦 強化米 ごま油	3年生修学旅行
			ツナぎょうざ	ツナ(まぐろ) チーズ	玉ねぎ	三温糖 植物油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	
			もやしのナムル	きくらげ	ほうれん草 もやし にんじん	ごま 三温糖 ごま油	
			もずくと卵のスープ	もずく かまぼこ 卵	チンゲンサイ	でんぷん	
			美生柑(みしょうかん)		美生柑(みしょうかん)		
10	金	牛乳	麦ごはん			米 麦 強化米	3年生修学旅行
			さわらの香味焼き	さわら	しょうが ねぎ	三温糖 ごま油 ごま	
			肉じゃが	牛肉(麦芽ビーフ)	玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん	植物油 じゃがいも 三温糖	
			きゃべつと麩のみそ汁	煮干しだし 油揚げ みそ わかめ	人参 もやし きゃべつ	麩	
			いよかんゼリー		いよかん	ゼリー	
13	月	牛乳	黒パン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖 黒糖	3年生修学旅行 の代休
			マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	植物油 ベシャメルソース バター 三温糖 マカロニ	
			ゆで野菜の青じそドレッシング		ブロッコリー とうもろこし パプリカ	青じそドレッシング	
			野菜のコンソメスープ	ベーコン	人参 玉ねぎ セロリ はくさい	じゃがいも	
			オレンジ		オレンジ		
14	火	牛乳	たけのこご飯	鶏ひき肉 油揚げ	たけのこ しいたけ 人参 さやえんどう	米 麦 強化米 三温糖	5月が旬の食べ物 ◎竹の子は、4月から5月にかけて旬になります。竹の子とは、竹の芽の部分です。生長が早く10日間程で「竹」まで生長します。食物繊維が多くお腹の働きをととのえます。 ◎この時期のカツオは、初ガツオとよばれたんぱく質やビタミンが豊富に含まれます。
			かつおフライ	かつお		でんぷん パン粉 小麦粉 植物油	
			せんきゃべつ／ソース		せんきゃべつ		
			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	
			ゆばのすまし汁	かつお昆布だし ゆば かまぼこ	人参 しめじ みつば		
			アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ		
15	水	牛乳	野菜たっぷり焼きそば	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ きゃべつ	植物油 中華めん	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	でんぷん 小麦粉 植物油	
			わかめスープ	豆腐 かまぼこ わかめ	えのきたけ ねぎ		
			チーズドッグ	卵 チーズ 脱脂粉乳		砂糖 小麦粉 植物油	
16	木	牛乳	麦ごはん			米 麦 強化米	かぶは、春と秋に旬をむかえ、春先のかぶは、やわらかいのが特徴です。胃腸の働きを活発にする働きがあります。漢字で、「蕪」と書きます。
			大豆とひじきのハンバーグ	豚肉 卵 牛乳 大豆 ひじき	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト	パン粉 デミグラスソース 三温糖	
			きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 さやいんげん	植物油 三温糖 ごま	
			豆腐とかぶのみそ汁	煮干しだし 豆腐 みそ	玉ねぎ かぶ ねぎ		
			ブルーベリータルト	豆乳	ブルーベリー果汁	砂糖 米粉 油 でんぷん	
17	金	ふじがね	ハヤシライス	豚肉 生クリーム	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく マッシュルーム トマト	米 麦 強化米 バター じゃがいも ハヤシルウ 植物油 三温糖 デミグラスソース	
			大豆のいそがおり	大豆 青のり		でんぷん 植物油 三温糖	
			きゃべつとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)	きゃべつ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	オリーブ油 三温糖	
			オレンジ		オレンジ		
20	月	牛乳	ココア揚げパン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖 植物油 ココア	ココア揚げパンは、給食室で揚げています。ココアのほろ苦さの元のテオブロミンには、気分をリラックスさせる働きがあります。
			サラダスパゲティ	ツナ(まぐろ)	きゅうり レタス とうもろこし トマト パセリ	スパゲティ 植物油 三温糖 オリーブ油	
			ひよこ豆入りポトフ	ウインナー 鶏ガラだし ひよこ豆	人参 大根 白菜	じゃがいも バター	
			杏仁豆腐		パインアップル(缶詰)みかん(缶詰)	杏仁豆腐	
			味付け小魚	いわし		ごま 砂糖	

21	火	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	ひじきは、栄養満点 ひじきの歴史は古く、はるか縄文時代から食べられていたそうです。ひじきの旬は、3月から5月です。カルシウムが豊富で、骨や歯を丈夫にします。また、食物繊維や鉄分、マグネシウムが豊富で、お腹の働きをよくしたり、血液の循環を正常に保ちます。
			鮭の塩焼き	鮭			
			ひじきの煮物	豚肉　ひじき　さつまあげ	玉ねぎ　人参　えだまめ	植物油　三温糖	
			豚汁	豚肉　煮干しだし 豆腐　みそ	ごぼう　大根　人参　こんにゃく ねぎ	植物油　じゃがいも	
			野菜ふりかけ	のり	大根葉　広島菜　人参	ごま	
22	水	牛乳	みそラーメン	煮干しだし　豚肉 みそ	にんにく　しょうが　人参　もやし にら　ねぎ	中華めん	
			野菜春巻き	鶏肉	玉ねぎ　きゃべつ　竹の子　もやし 人参	植物油　小麦粉　でんぷん はるさめ　砂糖	
			チョレギサラダ	のり	きゅうり　サニーレタス　パプリカ トマト　レタス	三温糖　ごま油	
			メープルマフィン	豆乳		砂糖　米粉　植物油 メープルシロップ　でんぷん	
			冷凍みかん		みかん		
23	木	牛乳	豚丼	豚肉	玉ねぎ　しいたけ　人参　しらたき	米　麦　強化米　植物油 三温糖	じゃが芋について じゃが芋には、ビタミンCが豊富に含まれています。抗酸化作用があり、肌の調子を整えたり、ストレスにもよい働きをします。冬に植えられたものが、春4月から5月頃に新じゃがとして収穫されます。皮がうすくみずみずしいのが特徴です。
			ごぼうのかりんとう揚げ		ごぼう	でんぷん　植物油　三温糖 ごま	
			大根ときゅうりのゆかり和え		大根　きゅうり　人参　しそ		
			じゃがいもとわかめのみそ汁	煮干しだし　油揚げ　みそ わかめ	玉ねぎ　ねぎ	じゃがいも	
24	金	牛乳	チキンカレーライス	鶏肉　ヨーグルト	しょうが　にんにく　人参 玉ねぎ	米　麦　強化米 じゃがいも　カレールウ バター　植物油	
			煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖	
			野菜ドレッシングサラダ		きゃべつ　トマト　きゅうり ブロッコリー　とうもろこし	サウザンアイランド	
			オレンジ		オレンジ		
27	月	牛乳	バーガーパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	**てをきれいに洗おう！**
			ハンバーグ （デミグラスソース）	鶏肉　豚肉	玉ねぎ　しょうが　にんにく えのきたけ　マッシュルーム	砂糖　植物油　でんぷん デミグラスソース　三温糖	
			チーズ入りサラダ	チーズ	きゅうり　レタス　ブロッコリー トマト　レモン果汁	植物油　三温糖	
			コーンスープ	牛乳　生クリーム	玉ねぎ　とうもろこし　パセリ	バター　植物油　三温糖 ベシャメルソース	
			レモンカスタードタルト	鶏卵　乳製品	レモン果汁	小麦粉　マーガリン　砂糖	
28	火	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	人気のさばのみそ煮 さばは、給食室で煮ています。白みそ、三温糖、しょうがなどの調味料でじっくり煮込みます。給食でも人気のメニューです。栄養としては、DHAやEPAが含まれていて、脳の働きをよくし、血液をサラサラにしてくれます。
			さばのみそ煮	さば　みそ	しょうが	三温糖	
			じゃがいものうま煮	豚肉	人参　玉ねぎ　こんにゃく　さやいんげん	植物油　じゃがいも　三温糖	
			豆腐のすまし汁	かつお昆布だし　豆腐 かまぼこ	人参　しめじ　みつば		
			美生柑（みしょうかん）		美生柑（みしょうかん）		
29	水	牛乳	ピザトースト	脱脂粉乳　ロースハム チーズ	玉ねぎ　マッシュルーム　トマト ピーマン	小麦粉　三温糖 マーガリン　植物油	
			ワンタンスープ	豚肉	しいたけ　玉ねぎ　人参　白菜 チンゲンサイ	ワンタンの皮	
			大根とツナのサラダ	ツナ（まぐろ）	ブロッコリー　大根　レタス	オリーブ油　三温糖	
			アセロラヨーグルト	ヨーグルト		アセロラゼリー　砂糖	
			ミルメーク（コーヒー）			ミルメーク	
30	木	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	ふじがね牛乳は、地元である富士河口湖町の富士ヶ嶺地区で生産された牛乳です。牛乳本来の風味が生かされたおいしい牛乳です。給食に登場するシチューやグラタンなどにもふじがね牛乳を使っています。
			チキンみそカツ	鶏肉　卵　みそ		小麦粉　パン粉　植物油　三温糖	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			大根のいなか煮	豚肉　油揚げ	人参　大根　小松菜	植物油　三温糖	
			もやしのみそ汁	かつお昆布だし　みそ	人参　もやし　玉ねぎ　ねぎ	じゃがいも	
			ミニトマト		ミニトマト		
31	金	ふじがね	麻婆豆腐丼	豚肉　みそ　鶏ガラだし 豆腐	玉ねぎ　しょうが　にんにく　人参 しいたけ　たけのこ　ねぎ	米　麦　強化米　植物油 三温糖　でんぷん　ごま油	
			肉しゅうまい	豚肉	玉ねぎ　しょうが	でんぷん　砂糖　植物油　小麦粉	
			バンバンジーサラダ	鶏肉　みそ	レタス　トマト　きゅうり　玉ねぎ　にんにく	すりごま　ごま油　三温糖	
			オレンジ		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。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

今月の目標

◇食事にふさわしい環境づくりをしよう。