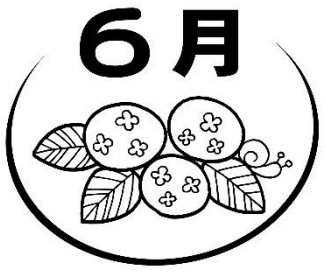
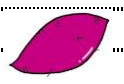
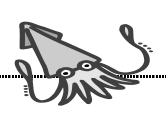


学校給食献立予定表

給食回数　21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	月	牛乳	焼きカレーパン			パン　カレーフィリング	
			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	
			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	
			杏仁豆腐	杏仁豆腐	黄桃缶　みかん缶　パイン缶		
2	火	ふじがね	★　虫歯予防給食　★				6月4日は虫歯予防デーです。1年生が宿泊学習へ出かけてしまうため、湖南中学校では6月2日に虫歯予防給食を実施します。詳細は、給食だよりをご覧ください！
			五穀ごはん			精白米　強化米　もちきび　黒米　もち玄米　ひえ　大麦	
			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　植物油　砂糖	
			せんキャベツ		キャベツ		
			きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう　にんじん　さやいんげん	こんにゃく　ごま　三温糖　ごま油	
			小松菜のかき玉味噌汁 	油揚げ　煮干し　みそ　鶏卵	小松菜　たまねぎ	じゃがいも	
			紫いもチップ			紫いも　植物油　砂糖	
3	水	牛乳	ビビンバ	豚肉　牛肉　みそ　錦糸卵	しょうが　ほうれん草　にんじん　もやし	精白米　精麦　強化米　三温糖　ごま　ごま油	ビビンバは、「そぼろ煮」と「錦糸卵」「野菜のナムル」を、白いご飯の上に盛り付けます。いろどり良く盛り付けましょう。食べるときは、混ぜながら食べてください。
			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	
			中華風コーンスープ	スキムミルク　鶏卵	とうもろこし　あさつき	ごま油　でんぷん　三温糖	
			冷凍みかん		みかん		
4	木	牛乳	チリドックパン	フランクフルト	しょうが　にんにく　玉ねぎ	コッペパン　三温糖　マーガリン	チリドックパンは、ウィンナーを挟んで焼いたパンに、少しピリ辛のチリソースをかけて食べます。
			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	
			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	
			アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		
5	金	牛乳	麦ごはん			精白米　精麦　強化米	今年も、サバの味噌煮は生徒たちに大人気です！ご飯が進むので、サバの味噌煮の日はご飯の量を増やしてほしいと言われるほどです。
			サバの味噌煮	サバ　みそ	しょうが	三温糖	
			チンジャオロースー	豚肉	たけのこ　しょうが　ニンニク　ピーマン	三温糖　でんぷん　植物油	
			糸かまスープ	糸かまぼこ	チンゲン菜　にんじん　しめじ　ほうれん草		
			オレンジ		オレンジ		
8	月	牛乳	麦ごはん			精白米　精麦　強化米	アジの旬は5～7月です。漢字では「鯵」と書きます。「味（あじ）」が良いことから、その名がつけられたそうです。
			アジフライ	あじ　鶏卵		小麦粉　パン粉　植物油	
			せんキャベツ		キャベツ		
			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	
			五目みそ汁	煮干し　みそ　油揚げ	ねぎ　こまつな　えのき茸　はくさい		
			バナナ		バナナ		
9	火	牛乳	プチメロンパン			メロンパン	海の水にはもともとたくさんのミネラルが含まれていますが、陸上の豊かな森のミネラルも雨によって川に溶け出し、やがて海に運ばれて、海はミネラルのエキスになっています。だから海で採れるわかめ等の海藻には陸上の食物より種類も量も多いミネラルが含まれているそうです。
			肉うどん	豚肉　煮干し	たまねぎ　ねぎ　にんじん	三温糖　うどん	
			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	
			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	
			セノビーゼリー	乳製品　寒天	レモン汁	砂糖	
10	水	牛乳	麻婆豆腐丼	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	精白米　精麦　強化米　でんぷん　三温糖　植物油	
			ホッケのスタミナ焼き	ホッケ	しょうが　にんにく　トマトピューレ	植物油　水あめ	
			ナムル		ほうれんそう　もやし　にんじん	三温糖　ごま油　ごま	
			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	
11	木		支部総体				「早寝、早起き、朝ごはん」で、全力発揮！！
12	金	牛乳	わかめごはん	わかめ		精白米　精麦　強化米	「バーベキュー風味のローストチキン」は、昨年度の「本から飛び出したごちそうを給食で食べよう」というとりくみで、「赤毛のアン」から飛び出したメニューです。
			バーベキュー風味のローストチキン	鶏肉	玉ねぎ　ピーマン　セロリー	バター　三温糖　植物油　小麦粉	
			ごぼうサラダ	シーチキン	ごぼう　にんじん　きゅうり	マヨネーズ　ごま　砂糖　ごま油	
			ワンタンスープ	ベーコン	にんじん　もやし　ニラ　ねぎ	ワンタン　ごま油	
			ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	糖類	
15	月	牛乳	麦ごはん（ふりかけ）			精白米　精麦　強化米	チキンのみそカツは、チキンカツに、みそ・ケチャップなどの調味料をあわせて作ったみそだれをかけて食べます。
			チキンのみそカツ	鶏肉　鶏卵　みそ		小麦粉　パン粉　植物油	
			せんキャベツ		キャベツ		
			大豆の磯煮	大豆　豚肉　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	
			オレンジ		オレンジ		

16	火	牛乳	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 トマトピューレ　ニンニク	食パン　マーガリン　植物油 三温糖	ピザトーストは、ピザソースから手作りしています。一枚一枚マーガリンをぬった食パンに、ピザソースをのせ、さらにチーズをトッピングして焼きます。
			クラムチャウダー	えび　いか　ホタテ　ベーコン 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	
			ほうれん草のピーナツ和え		ほうれんそう　もやし　にんじん	ピーナツ　三温糖	
			アセロラフルーツ		黄桃缶　みかん缶　パイン缶　アセロラジュレ		
17	水	牛乳	牛肉と牛蒡の混ぜ寿司	牛肉	ごぼう　さやいんげん	精白米　強化米　三温糖 ごま	牛肉とごぼうの混ぜ寿司は、山梨県内産の牛肉とごぼうを甘辛く煮て、酢飯に混ぜ込みます。
			子持ちシシャモのから揚げ	子持ちシシャモ		植物油　でんぷん　小麦粉	
			ツナと野菜のマヨネーズ和え	ツナ	とうもろこし　ほうれん草　にんじん	マヨネーズ　ごま	
			中華風卵スープ	鶏卵　豆腐　わかめ	しめじ　えのき茸　にんじん　とうもろこし	でんぷん　ごま油	
			ミルメーク(コーヒー)			ミルメーク	
18	木	牛乳	ミルクくるくるパン			ミルクくるくるパン	
			しょうゆラーメン	焼豚　なると　煮干し	しなちく　もやし　ねぎ　ニラ　にんじん しょうが　にんにく	中華麺	
			えびしゅうまい	えび　たい	たまねぎ	パン粉　砂糖　小麦粉	
			パンプキンサラダ		きゅうり　とうもろこし　レタス　赤ピーマン かぼちゃ	植物油　三温糖	
			バナナ		バナナ		
19	金	ふじがね	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	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。
			ポパイオムレツ	鶏卵	ほうれん草	植物油　バター　三温糖	
			三色サラダ		ブロッコリー　とうもろこし　トマト	ゴマドレッシング	
			ポトフ	ベーコン	きゃべつ　にんじん　はくさい　だいこん パセリ	じゃがいも　バター	
			ふわふわレモンゼリー		レモン果汁	砂糖　水あめ	
22	月	牛乳	麦ごはん			精白米　精麦　強化米	食べ物に含まれるビタミンCは加熱により壊れやすいのですが、じゃが芋に含まれるビタミンCは熱にも強く、加熱調理してもしっかり摂取できます。
			サバのゴマ醤油がけ	サバ	しょうが	三温糖　ごま　でんぷん	
			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 三温糖	
			麩のみそ汁	ワカメ　煮干し　みそ	きゃべつ　えのき茸　にんじん	麩	
			アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		
23	火	牛乳	セルフハンバーガー	牛肉　豚肉　鶏卵　牛乳	たまねぎ	パン　三温糖 パン粉　砂糖　植物油	かぼちゃの旬は、6月から9月頃です。甘くほっこりした食感を楽しみましょう。えいよう
			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	
			かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉　ベーコン　牛乳 生クリーム	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　かぼちゃ	バター	
24	水	牛乳	しらすごはん	しらす　油揚げ		精白米　精麦　強化米	オレンジは、大きく分けて「普通オレンジ」、「ネーブルオレンジ」、「ブラッドオレンジ」の3つに分類されます。バレンシアオレンジは普通オレンジの一種です。
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	ニンニク　しょうが	植物油　でんぷん　小麦粉	
			さつま揚げと野菜のソテー	さつま揚げ	ほうれんそう　もやし　にんじん きゃべつ　とうもろこし	植物油	
			けんちんみそ汁	豆腐　みそ　煮干し	大根　長ネギ　干ししいたけ　にんじん	さといも　こんにゃく	
			オレンジ		オレンジ		
25	木	牛乳	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	イカにはタウリンが豊富に含まれています。タウリンは肝臓を元気にする作用があります。
			ソース焼きそば 	豚肉	ピーマン　もやし　キャベツ　玉ねぎ にんじん	中華麺　植物油	
			イカのマリネ	いか	たまねぎ　トマト　パセリ	でんぷん　植物油　三温糖	
			牛乳プリン	牛乳　練乳		砂糖	
26	金	牛乳	チキンカレーライス	鶏肉　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 植物油　じゃがいも　三温糖	卵はヒナがかえるのに必要な栄養素が凝縮されていて、ほぼ完全な栄養食品と言えます。
			煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖	
			レタスと大根のサラダ		レタス　だいこん　赤ピーマン　黄ピーマン きゅうり	三温糖　オリーブ油	
			バナナヨーグルト	ヨーグルト	バナナ　みかん缶	三温糖	
29	月	牛乳	豚丼	豚肉	にんじん　たまねぎ　干し椎茸	精白米　精麦　強化米 しらたき　三温糖	冷凍みかんは、旬の時期に収穫したみかんを冷凍したものなので、甘さが凝縮されているそうです。
			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	
			かぼちゃのみそ汁	生揚げ　みそ　煮干し	かぼちゃ　かぶ　長ねぎ　しめじ		
			冷凍みかん		みかん		
30	火	牛乳	ココア揚げパン			コッペパン　植物油　三温糖 ミルクココア	ココア揚げパンは、油で揚げたコッペパンにミルクココアをまぶしたものです。ご家庭でも簡単に作れますのでぜひお試しください。
			チーズオムレツ	鶏卵　チーズ		でんぷん　砂糖　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	
			ポークビーンズ	大豆　豚肉　粉チーズ ベーコン	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム トマトピューレ	じゃがいも　植物油　でん粉	

今月の目標

◇衛生に気をつけて食事をしよう。
◇歯と口の健康を守ろう。