6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
3	月		チョコクルクルパン	脱脂粉乳　鶏卵		小麦粉　三温糖　マーガリン　チョコ	身の回りの衛生に気をつけましょう。食事の前は、しっかり手を洗いましょう。
			鶏肉のレモン焼き	鶏肉	しょうが　レモン	三温糖	
			海藻サラダ	わかめ	きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし	三温糖　ごま　植物油	
			清流スープ	ベーコン	大根　人参　えだまめ	じゃがいも	
4	火		玄米入りごはん			米　玄米　強化米	かみかみ給食
			豚肉の生姜焼き	豚肉	しょうが　玉ねぎ　にんにく	三温糖	6月4日から6月10日までは、「歯と口の健康週間」です。給食にもかみごたえのある食材が登場します。よくかんで食べましょう。
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			きんぴらごぼう	豚肉　さつまあげ	ごぼう　人参　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	人参　かぶ　ねぎ		
5	水		チリドッグパン（はいがパン）	ウインナー　脱脂粉乳	しょうが　にんにく　玉ねぎ	小麦粉　マーガリン 植物油　三温糖　胚芽	さくらんぼは、6月が一番おいしい時期になります。給食では南アルプス市産のさくらんぼを使用します。味わって食べましょう。
			マカロニのクリーム煮	鶏肉　ベーコン　牛乳	玉ねぎ　人参　パセリ	植物油　クリームポタージュルウ　ベシャメルソース　マカロニ	
			チーズと豆のサラダ	チーズ　金時豆	きゅうり　レタス　ブロッコリー　レモン果汁	植物油　三温糖	
			さくらんぼ		さくらんぼ		
6	木	ふじがね	麦ごはん			米　麦　強化米	よくかんで食べよう ～かむことの効果～ ①虫歯予防 ②肥満を防ぐ ③脳が活性化する ④消化・吸収がよくなる 給食をしっかりかんで食べましょう。
			さばの塩焼き	さば			
			いりどり	鶏肉	ごぼう　人参　さやいんげん こんにゃく　たけのこ　しいたけ	三温糖　植物油	
			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	
			よくかむふりかけ	わかめ　ひじき　かつお節 昆布	梅	米　砂糖　でんぷん　マッシュポテト	
7	金		支部総体				朝ごはんをしっかり食べましょう！
10	月		きなこトースト	脱脂粉乳　きな粉		小麦粉　三温糖 マーガリン　グラニュー糖	きな粉は、大豆を炒って皮をむき、挽いた粉です。香ばしい香りが特徴です。
			チリコンカン	豚肉　ベーコン　大豆	玉ねぎ　人参　セロリ　トマト　えだまめ 生姜　にんにく	植物油　三温糖　バター	
			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ドレッシング	
			あじさいゼリー		ぶどう果汁	砂糖　ゼリー	
11	火		五目チャーハン	豚肉　鶏卵	玉ねぎ　えだまめ　人参 とうもろこし	米　麦　強化米 植物油	カルシウムをとろう カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせません。また、神経の伝達を正常に保ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。丈夫な骨や歯をつくるためには、たくさんのカルシウムが必要なので、食事からしっかりとりましょう。
			焼きぎょうざ	豚肉　鶏肉　大豆	きゃべつ　玉ねぎ　生姜	パン粉　砂糖　でんぷん ごま油　植物油　小麦粉	
			昆布とごぼうのマヨネーズ和え	昆布　かまぼこ	ごぼう　きゅうり　大根　とうもろこし　人参	ノンエッグマヨネーズ　ごま	
			みそわんたんスープ	豚肉　みそ	玉ねぎ　人参　大根 チンゲンサイ　ねぎ	ワンタン	
12	水		カレーうどん	豚肉　煮干しだし	玉ねぎ　人参　しいたけ　ねぎ	植物油　うどん　カレールウ	
			ちくわのいそべあげ	ちくわ　青のり		小麦粉　天ぷら粉　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　レモン果汁	植物油　三温糖	
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト　生クリーム	みかん（缶詰）　パイン（缶詰）	上白糖	
13	木		麦ごはん			米　麦　強化米	2年生宿泊学習
			手作りアジフライ	あじ		小麦粉　パン粉　植物油	
			せんきゃべつ/ソース		きゃべつ		
			こんにゃくのいり煮	高野豆腐　さつまあげ	こんにゃく　人参　さやいんげん	植物油　三温糖　ごま	
			豚汁	豚肉　豆腐　みそ　煮干しだし	ごぼう　大根　人参　ねぎ	植物油　じゃがいも	
14	金		オムライス	鶏肉　鶏卵	玉ねぎ　人参　とうもろこし えだまめ	米　麦　強化米　バター 植物油	1年生校外学習 2年生宿泊学習
			シーザーサラダ		きゃべつ　レタス　ブロッコリー パプリカ　トマト	クルトン シーザードレッシング	
			野菜と肉団子のスープ	肉団子（鶏肉・豚肉）	人参　しいたけ　チンゲンサイ	はるさめ	
			焼きプリンタルト	鶏卵　乳製品　脱脂粉乳		小麦粉　砂糖　マーガリン	
17	月		子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	じゃがいもには、ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCの働きは、風邪を予防したり、疲労回復などの効果があります。
			ブルーベリー＆マーガリン			マーガリン　ジャム	
			ミートオムレツ	鶏卵　豚肉	玉ねぎ　人参	植物油	
			サラダスパゲティー	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　オリーブ油 三温糖	
			じゃがいものミルクスープ	ベーコン　生クリーム 牛乳	玉ねぎ　パセリ	植物油　じゃがいも　バター 三温糖　ベシャメルソース	
			アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ		

18	火	牛乳	麦ごはん ミルメーク(キャラメル味) 鮭の塩焼き 牛肉と根菜の炒めもの 豆腐となめこのみそ汁 チーズ	 鮭 牛肉（麦芽ビーフ） かつお昆布だし　みそ 豆腐　煮干しだし みそ チーズ	 ごぼう　人参　こんにゃく さやいんげん なめこ　小松菜　ねぎ 	米　麦　強化米 ミルメーク 植物油　三温糖 	給食で使われている牛肉は、山梨県産です。飼料に麦芽を配合しているので、麦芽ビーフとよばれています。栄養がたくさんつまった牛肉を味わって食べましょう。
19	水	牛乳	米粉パン にじますのから揚げ 小松菜のツナ和え かぼちゃぼうとう 	脱脂粉乳 にじます ツナ(まぐろ) 煮干しだし　豚肉 みそ 	 しょうが　にんにく 小松菜　人参　とうもろこし ごぼう　人参　大根　しめじ かぼちゃ　ねぎ 	小麦粉　三温糖　米粉 でんぷん　小麦粉　植物油 青じそドレッシング　ごま油 ほうとう 	**食育の日** 山梨県の郷土料理を代表する「かぼちゃぼうとう」を提供します。野菜たっぷりの汁の中に、幅の広い麺をいれて、みそで味つけをします。また、にじますは山梨県産です。山梨県では、豊富な水資源を活かして、淡水魚(ニジマス等)の養殖が行われています。にじますは、衣をつけて揚げます。郷土の産物を味わってたべましょう。
20	木	牛乳	ポークカレーライス 煮卵 オニオン入りサラダ オレンジ	豚肉 鶏卵 	玉ねぎ　人参　しょうが　にんにく しょうが きゃべつ　きゅうり　レタス　赤玉ねぎ オレンジ	米　麦　強化米　植物油 三温糖 カレールウ　じゃがいも バター 三温糖 野菜ドレッシング	
21	金	牛乳	麦ごはん 鶏南蛮 (タルタルソース) ひじきの煮物 ゆばのすまし汁	 鶏肉 鶏卵 豚肉　ひじき　さつまあげ かつお昆布だし　ゆば かまぼこ	 しょうが ピクルス(きゅうり) 玉ねぎ　人参　えだまめ 人参　しめじ　三つ葉	米　麦　強化米 でんぷん　小麦粉　植物油 三温糖 マヨネーズ　砂糖 植物油　三温糖 	手をきれいに洗おう
24	月	牛乳	コーントースト ジャーマンポテト アルファベットスープ 手作りこんにゃくぶどうゼリー	脱脂粉乳　ハム チーズ ベーコン 鶏肉 	とうもろこし　パセリ 玉ねぎ　パセリ 人参　玉ねぎ　きゃべつ　セロリ にんにく　トマト ぶどう	小麦粉　三温糖 ノンエッグマヨネーズ 植物油　バター　じゃがいも 三温糖 マカロニ こんにゃくゼリーの素 砂糖	デザートのぶどうゼリーは、給食室で手作りします。手間や時間もかかりますが、一生懸命作ります。味わって食べましょう。
25	火	牛乳	麦ごはん 野菜ふりかけ 鶏肉の梅ジャムソース 高野豆腐の卵とじ かぼちゃのみそ汁	 のり 鶏肉 高野豆腐　鶏卵 煮干しだし　油揚げ みそ	 大根葉　広島菜　人参 しょうが　梅 人参　えのき　ほうれん草 玉ねぎ　かぼちゃ　はくさい ねぎ	米　麦　強化米 ごま 三温糖　梅ジャム でんぷん 三温糖 	梅の旬は、6月です。国内では、和歌山県で多く生産されています。給食では、梅ジャムを使ったソースをつくります。生姜や塩、こしょうで下味をつけて焼いた鶏肉にかけます。
26	水	牛乳	スパゲティミートソース シャリシャリ大豆 わかめとトマトのサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	パセリ　玉ねぎ　しょうが にんにく　人参　セロリ　トマト ブロッコリー　とうもろこし きゅうり　トマト	スパゲティ　植物油　三温糖　バター デミグラスソース　ベシャメルソース でんぷん　植物油 三温糖　ごま油	シャリシャリ大豆は、乾燥大豆を水でもどしてから、揚げます。カリッとした食感に仕上がります。かみごたえのある大豆をよくかんで食べましょう。
27	木	牛乳	麦ごはん さばのみそ煮 肉じゃが 大根とわかめのみそ汁	 さば　みそ 牛肉(麦芽ビーフ) 煮干しだし　油揚げ みそ　わかめ	 しょうが 玉ねぎ　人参　しらたき さやいんげん 大根　人参　ねぎ	米　麦　強化米 三温糖 植物油　じゃがいも 三温糖 	わかめに含まれる食物繊維は、おなかの調子を整える働きがあります。
28	金	ふじがね	中華どん 肉しゅうまい 春雨サラダ オレンジ	豚肉　いか　えび うずらの卵 豚肉 ハム 	しょうが　にんにく　人参　白菜 玉ねぎ　しいたけ　竹の子 玉ねぎ　しょうが パプリカ　きゅうり オレンジ	米　麦　強化米　ごま油 植物油　でんぷん でんぷん　砂糖　植物油　小麦粉 春雨　三温糖　ごま油 	ふじがね牛乳は、富士河口湖町の富士ヶ峰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。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

◇衛生に気をつけて食事をしよう。
◇歯と口の健康を守ろう。

今月の目標

よくかんで食べよう！

よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。そのためには、声がけをしたり、よくかんで食べられるよう食事の時間にゆとりをもたせたり、かみごたえのある料理を食卓に出すなどの工夫も大切です。

よくかむことのメリット
- 味覚が発達する
- 食べすぎを防ぐ
- 消化を助ける
- むし歯を防ぐ
- 脳を活性化する
- がんの予防に役立つ
- 発音がはっきりする
- 力を発揮できる

よくかむ食べ方
- 一口15～30回ぐらいを目安にかむ
- 急がずゆっくり食べる
- 汁物や飲み物などで、流し込まない
- テレビを見ながらなど、ながら食べをしない

かみごたえのある料理