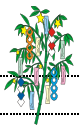
7月　学校給食献立予定表

給食回数　13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		麦ごはん			米　麦　強化米	お山開き給食 『7月1日』の富士山のお山開きには、じゃが芋（山のもの）と、ひじき（海のもの）の料理をお供えして、登山の無事を祈る習慣があります。 給食では、「ひじきとじゃがいもの煮物」を提供します。また、「富士山型のゼリー」が登場します。味わって食べましょう。
			ひれかつみそだれ	豚肉　みそ		小麦粉　パン粉　植物油 三温糖　すりごま	
			せんきゃべつ／ソース		きゃべつ		
			ひじきとじゃが芋の煮物	ひじき　さつま揚げ	人参　つきこんにゃく　いんげん	植物油　じゃがいも　三温糖	
			五目汁	かつお昆布だし　鶏肉　豆腐	人参　大根　ねぎ　ごぼう		
			富士山ゼリー			砂糖　ゼリー	
2	火		わかめご飯	わかめ		米　麦　強化米	
			冷ややっこ	豆腐　かつおぶし	ねぎ		
			鶏肉とうずらの七味煮	鶏肉　うずらの卵	ピーマン　人参　こんにゃく	でんぷん　植物油　三温糖	
			おつけ団子	煮干しだし　豚肉 油揚げ　みそ	しいたけ　ごぼう　大根　人参 ねぎ	おつけ団子	
3	水		子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	トマトの旬は、6月から8月です。日光をたくさん浴び、比較的乾燥した気候の中で甘みを増します。トマトの国内生産地ランキングは、 1位　熊本県 2位　北海道 3位　茨城県 となっています。今回は、チキンのソースに使用します。
			とりにくのトマトソースがけ	鶏肉	玉ねぎ　トマト	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	野菜ドレッシング	
			じゃがいものミルクスープ	ベーコン　牛乳 生クリーム	玉ねぎ　人参　パセリ	植物油　じゃが芋　三温糖 ベシャメルソース　バター	
			みかんタルト	豆乳	みかん	米粉　砂糖　水あめ	
4	木	ふじがね	牛丼	牛肉（麦芽ビーフ）	玉ねぎ　しいたけ　人参　しらたき	米　麦　強化米　植物油 三温糖	牛丼に使用される麦芽ビーフは、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ます。牛肉は、鉄分を多く含んでいて、貧血を予防します。また、今が旬のすいかを提供します。しっかり食べて夏バテを予防しましょう。
			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	
			もやしのナムル		ほうれん草　もやし　人参　きくらげ	三温糖　ごま　ごま油	
			わかめスープ	かまぼこ　豆腐 わかめ	えのきたけ　ねぎ		
			すいか		すいか		
5	金		五目ちらし寿司	鶏卵　油揚げ	かんぴょう　ごぼう　しいたけ さやえんどう　人参	米　麦　強化米　三温糖	☆七夕給食☆ 七夕は、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説にもとづいたお祭りです。そうめんは、流れる様子が天の川を連想させるので七夕にちなんだ食べ物といわれています。
			鮭のバターじょうゆ焼き	鮭	しめじ	バター	
			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	
			そうめん汁	かつお昆布だし　かまぼこ	人参　えのきたけ　三つ葉	そうめん	
			七夕ゼリー		日向夏果汁	砂糖　水あめ　ゼリー	
8	月		ウインナーロール	ウインナー		小麦粉　マーガリン	～ウインナーロール～ ウインナーロールは、給食室で調理員さんが手作りしています。パイ生地にウインナーを包んでオーブンで20分位焼きます。材料は、パイシートとウインナーだけなので手軽に作ることができます。家庭でも作ってみてください。
			きのこのスパゲティソテー	ベーコン	にんにく　人参　玉ねぎ えのきたけ　パセリ	スパゲティ　オリーブ油	
			チリコンカン	豚肉　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	
			フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト　生クリーム	みかん（缶詰）　パイン（缶詰）	上白糖	
9	火		麦ごはん			米　麦　強化米	メロンは5月から7月が旬となり、みずみずしくおいしいメロンが食べられます。メロンの歴史は古く、メロンの仲間であるマクワウリ栽培は、弥生時代から行われていたそうです。
			さわらの夏野菜ソースがけ	さわら	しょうが　ねぎ　ピーマン　パプリカ	でんぷん　植物油　ごま油 三温糖	
			肉じゃが	牛肉　（麦芽ビーフ）	玉ねぎ　人参　しらたき　いんげん	植物油　じゃが芋　三温糖	
			きゃべつとふのみそ汁	煮干しだし　油揚げ　みそ　わかめ	人参　もやし　きゃべつ	麩	
			メロン		メロン		
10	水		バーガーパン		脱脂粉乳	小麦粉　三温糖	手をきれいに洗おう
			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	
			シーザーサラダ	チーズ	きゃべつ　レタス　ブロッコリー パプリカ　トマト	シーザードレッシング（鶏卵） クルトン	
			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　バター	
			手作りぶどうゼリー		ぶどう	こんにゃくゼリーの素　砂糖	



11	木		冷やし中華	鶏卵　オイスターエキス ロースハム	きゃべつ　きゅうり　人参	中華麺（鶏卵）　砂糖 ごま油	鶏のから揚げは、しょうゆ、酒、にんにく、生姜で下味をつけて片栗粉と小麦粉を混ぜた衣をつけて揚げます。
			鶏のからあげ	鶏肉	にんにく　しょうが	でんぷん　小麦粉　植物油	
			野菜と肉団子のスープ	肉団子（鶏肉・豚肉）	人参　しいたけ　玉ねぎ チンゲンサイ	春雨　でんぷん	
			フルーツポンチ（白玉入り）		パイン（缶詰）　みかん（缶詰）　レモン果汁	白玉団子　ゼリー　砂糖　はちみつ	
12	金	ふじがね	ポークカレーライス	豚肉	玉ねぎ　しょうが　にんにく　人参	米　麦　強化米　カレールウ 植物油　じゃが芋 三温糖　バター	カレーライスのルウは、3種類のカレールウ、ガラムマサラ、トマトケチャップ、バターなど使用しています。
			ホキのコーンマヨネーズ焼き	ほき　チーズ	とうもろこし　玉ねぎ　パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
			大根とハムのサラダ	ロースハム	大根　ブロッコリー　レタス　枝豆	野菜ドレッシング	
			オレンジ		オレンジ		
15	月	海の日					
16	火		ビビンバ丼	豚肉　みそ 鶏卵	しょうが　ほうれん草　人参　もやし	米　麦　強化米　ごま ごま油　三温糖	夏バテを防止する食事は、質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすく、夏バテを予防します。
			春雨スープ		人参　玉ねぎ　しいたけ　チンゲンサイ	春雨	
			杏仁豆腐		パイン（缶詰）　みかん（缶詰）	杏仁豆腐	
			味付け小魚	いわし		ごま　砂糖	
17	水		黒パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　黒糖	☆もうすぐ夏休み☆ いよいよ1学期の給食も今週で終わりになります。夏休みも朝・昼・夕の1日3回の食事を規則正しく食べて、元気に過ごしましょう。
			ひき割大豆入りかぼちゃそぼろ煮	豚肉　大豆 かつお昆布だし　厚揚げ	かぼちゃ　しょうが　玉ねぎ 人参　枝豆	植物油　三温糖 でんぷん	
			けんちんうどん	鶏肉　油揚げ	ごぼう　人参　大根　しめじ ねぎ　つきこんにゃく	植物油　うどん	
			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	青じそドレッシング	
			クレープ（いちご味）	豆乳	いちご　レモン果汁	砂糖　米粉　水あめ 植物油　でんぷん	
18	木	三者懇談					
19	金	三者懇談					
22	月		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	
			ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ　パセリ	植物油　バター じゃが芋	
			ラビオリスープ	ラビオリ（鶏肉・豚肉）	人参　かぶ　トマト　きゃべつ　玉ねぎ	パン粉　小麦粉	
			アセロラヨーグルト	ヨーグルト		アセロラゼリー　砂糖	

↑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。

今月の目標

◇夏の食生活と健康について考えよう！

暑さに負けない体づくりを！

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

暑さに打ち勝つポイント

★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を１日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

★しっかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。