学校給食献立予定表

給食回数　17回

河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き			備考
				血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	
1	月	ふじがね	わかめごはん	ワカメ		精白米　精麦　強化米	二学期の湖南中給食が始まりました！しっかり食べて、樹光祭へ向けて頑張りましょう！
			サバのみそ煮	サバ　みそ	しょうが	三温糖	
			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　キャベツ　にんじん	植物油	
			かぼちゃの味噌汁	生揚げ　みそ　煮干し	かぼちゃ　かぶ　長ネギ　しめじ		
			はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	
2	火	牛乳	ステッキパン			ステッキパン	「ロザリオ」という品種は、山梨県の植原ぶどう研究所で生まれました。欧州種の白ブドウです。
			スパゲティーミートソース	豚肉　粉チーズ	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	
			野菜のカルパッチョ風	いか	レタス　ルッコラ　赤玉ねぎ　黄ピーマン きゅうり　トマト　京水菜	植物油　三温糖 ドレッシング	
			ぶどう(ロザリオ)		ぶどう		
3	水	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	豚肉にはビタミンB1が豊富で、疲労回復効果があります。たまねぎやニンニク、ニラなどと一緒に食べると、吸収率が上がります。
			春雨サラダ	錦糸卵　ロースハム	にんじん　きゅうり	はるさめ　三温糖　ゴマ油	
			豆腐の味噌汁	油揚げ　とうふ　みそ ワカメ　煮干し	長ネギ　こまつな		
			パイナップル		パイナップル		
4	木	牛乳	ミルククルクルパン			ミルククルクルパン	
			塩焼きそば	豚肉	ピーマン　もやし　キャベツ　**たまねぎ**　にんじん	中華麺　植物油	
			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	
			杏仁豆腐		みかん缶　パイン缶　黄桃缶	杏仁豆腐	
5	金	牛乳	夏野菜のカレーライス	豚肉　ヨーグルト	**たまねぎ**　にんじん　かぼちゃ　なす　トマト缶 ズッキーニ　さやいんげん　しょうが　ニンニク	精白米　精麦　強化米 植物油	スイカにはカリウムが多く含まれていて、疲労回復や利尿効果があるとされています。夏バテに効果がある食材の一つです。
			煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖	
			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	
			すいか		すいか		
8	月	ふじがね	＜十五夜給食＞ 牛肉と牛蒡の混ぜ寿司	牛肉	ごぼう　さやいんげん　にんじん	精白米　強化米　三温糖 ごま	今年の十五夜は9月8日です。十五夜は、きれいな月を眺める他、これから始まる作物の収穫を感謝する初穂祭としての意味合いもあり、9月ごろに収穫される芋をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。一緒にお供えするススキには、魔よけの力があると言われています。
			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	
			くきワカメのサラダ	くきワカメ	きゅうり　ブロッコリー　黄ピーマン　トマト　レタス	三温糖　ごま　ゴマ油	
			もずくのスープ	もずく　糸かまぼこ　鶏卵	あさつき　チンゲン菜	でんぷん	
			お月見団子			お月見団子	
9	火	牛乳	バターロール			バターロール	
			ウィンナー(バーベキューソース)	ポークウィンナー		バター　三温糖	
			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 ドレッシング	
			スープスパゲティー	ベーコン　えび　いか　あさり	**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	
			バナナ		バナナ		
10	水	牛乳	ジャンバラヤ	ウィンナー	**たまねぎ**　にんじん　ピーマン　しょうが にんにく	精白米　強化米　植物油	ジャンバラヤとは、肉や野菜などの具を入れて、チリペッパーなどの香辛料をきかせた炊き込みご飯です。香辛料の効いたメニューは、暑さで食欲がない時でも食欲増進効果があります。樹光祭まであと少し。しっかり食べて頑張りましょう！
			魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	パセリ	マヨネーズ　パン粉	
			茹で野菜のごまドレッシング		ブロッコリー　とうもろこし	ごまドレッシング	
			かに玉汁	とうふ　鶏卵　かにかまぼこ	にら　**たまねぎ**　しめじ	でんぷん　ゴマ油	
			アロエヨーグルト	アロエヨーグルト			
11	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	
			冷し中華そば	ハム　錦糸卵　のり	きゅうり	中華麺　ゴマ油	
			生揚げの甘酢あん	生揚げ	にんじん　**たまねぎ**　たけのこ　ピーマン 干し椎茸	植物油　三温糖　でんぷん	
			フルーツナタデココ		みかん缶　パイン缶　黄桃缶　ナタデココ		
					バナナ		
12	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	「ウインク」という品種は、山梨県東八代郡御坂町で生まれました。「マスカット」と「甲斐路」の交配種です。
			チーズオムレツ	鶏卵　チーズ		でんぷん　砂糖　植物油	
			コールスローサラダ		きゃべつ　トマト　きゅうり　パセリ	ドレッシング	
			ぶどう(ウインク)		ぶどう		

15	敬 老 の 日						
16	樹 光 祭 繰 替 え 休 業						
17	樹 光 祭 繰 替 え 休 業						
18	予 備 日						
19	金	牛乳	中華丼	豚肉 いか むきえび うずら卵	しょうが たけのこ にんじん **たまねぎ** はくさい 干し椎茸 さやえんどう	精白米 精麦 強化米 植物油 ゴマ油 でんぷん	「甲斐路（かいじ）」という品種は、山梨県の植原ぶどう研究所で生まれました。欧州種の赤ブドウです。
			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	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			もやしとニラの味噌汁	油揚げ みそ 煮干し	もやし にら		
			ぶどう（かいじ）		ぶどう		
22	月	牛乳	そぼろご飯	豚肉 鶏肉 錦糸卵	しょうが	精白米 精麦 強化米 三温糖	サバの油には、不飽和脂肪酸DHAやEPA(ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸)が大変多く含まれます。これらの不飽和脂肪酸は、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、高血圧といった生活習慣病の予防や改善に効果があります。
			サバの塩焼	さば			
			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 サラダ油	
			けんちん味噌汁	とうふ みそ にぼし	だいこん にんじん ながねぎ 干し椎茸	さといも こんにゃく	
			ルビーグレープゼリー			ルビーグレープゼリー	
23	火	秋 分 の 日					
24	水	牛乳	麦ご飯			精白米 精麦 強化米	今月は、富士河口湖町でとれた玉ねぎを使用しています。みなさんの大好きな肉じゃがにもたくさん入っています。玉ねぎには、新陳代謝を盛んにする働きや、血をサラサラにする働きがあるといわれています。
			サケのチーズフライ	さけ チーズ 鶏卵		パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油 砂糖	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			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	
			五目味噌汁	油揚げ みそ にぼし	ほうれんそう 長ネギ えのきたけ だいこん		
			りんご		りんご		
25	木	牛乳	セルフハンバーガー	牛肉 豚肉 鶏卵 牛乳 粉チーズ	たまねぎ トマトペースト ニンニク	バターロール パン粉 植物油	鶏肉は、消化吸収率が98%と消化しやすく、骨や皮ごと調理すればコラーゲンを摂取できます。
			ワカメとトマトのサラダ	わかめ	トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし	三温糖 ゴマ油	
			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	じゃが芋 バター	
			アセロラフルーツ		みかん缶 黄桃缶 パイン缶	アセロラゼリー	
26	金	牛乳	麦ご飯（やさいふりかけ）			精白米 精麦 強化米	洋ナシは16世紀ごろからドイツやイギリスで栽培がはじまりました。成分は日本梨と同様、カリウムや食物繊維が多く含まれています。
			鶏肉のレモン煮	鶏肉	しょうが レモン汁	植物油 でんぷん 三温糖	
			ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	キャベツ にんじん ニラ とうもろこし もやし	バター 植物油	
			かき玉汁	とうふ 鶏卵 にぼし	こまつな	でんぷん	
			洋なしコンポート		洋なしコンポート		
29	月	牛乳	秋の香りご飯	鶏肉 油揚げ	しめじ にんじん 干し椎茸	精白米 精麦 強化米 さつま芋 三温糖 植物油	さんまは**「秋刀魚」**と書き、秋の味覚を代表する食材です。良質のたんぱく質、貧血予防になるビタミン、血液サラサラ効果のある脂質を含み栄養バランスも非常にすぐれています。また、さつま芋も秋が旬です。含まれるビタミンCは、いも類の中ではトップ。若さを保つ抗酸化野菜です。
			さんまの蒲焼	さんま	しょうが	でんぷん 植物油 三温糖	
			大根ときゅうりのゴマ和え		だいこん きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	ゴマ油 三温糖 ごま	
			小松菜の味噌汁	みそ にぼし	こまつな **たまねぎ**	じゃが芋	
			お米のムース			お米のムース	
30	火	牛乳	チョコクルクルパン			チョコクルクルパン	
			醤油ラーメン	豚肉 なると にぼし	しなちく もやし ねぎ ニラ とうもろこし しょうが にんにく	中華麺	
			エビシュウマイ	えび たい	たまねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	
			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	
			オレンジ		オレンジ		

↑下線は富士河口湖町で採れた野菜です

□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

◇バランスのとれた食事について考えよう。