9月　学校給食献立予定表

給食回数　16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
2	月		子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	ペンネは、イタリア語でペンという意味があります。両端を斜めにカットしてある形がペン先に似ていることから、そう呼ばれています。
			チキンマッシュポテトやき	とりにく　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	
			ペンネのソテー(トマト味)	ベーコン	にんにく　玉ねぎ　人参 エリンギ　トマト　パセリ	植物油　ペンネマカロニ 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　ベシャメルソース コーンクリームスープ　三温糖	
3	火		わかめご飯	わかめ		米　麦　強化米	豆腐は、体をつくるたんぱく質や骨をつよくするカルシウム、血をつくる鉄がふくまれています。
			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	
			冬瓜のみそ汁	煮干しだし　生揚げ わかめ　みそ	人参　とうがん　水菜		
4	水		きな粉トースト	脱脂粉乳　きな粉		小麦粉　三温糖 グラニュー糖　マーガリン	きな粉は、大豆を炒って皮をむき、挽いた粉です。きな粉の原料の大豆が日本に伝わったのは、弥生時代だといわれています。
			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	
			ワンタンスープ	豚肉	しいたけ　玉ねぎ 人参　もやし　チンゲンサイ	ワンタン	
			アセロラヨーグルト	ヨーグルト		アセロラゼリー　砂糖	
5	木		麦ごはん			米　麦　強化米	手をきれいに洗おう！
			ミルメーク(コーヒー味)			ミルメーク	
			さわらの甘酢ソースがけ	さわら	しょうが　ねぎ	でんぷん　植物油 ごま油　三温糖	
			大根のいなか煮	豚肉　油揚げ	人参　大根　さやいんげん	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	じゃが芋	
6	金	ふじがね 	ハヤシライス	豚肉 生クリーム	玉ねぎ　にんにく　しょうが 人参　マッシュルーム　トマト	米　麦　強化米　三温糖 植物油　じゃが芋　バター ハヤシルウ　デミグラスソース	グリーンサラダの野菜は、きゅうり、レタス、ブロッコリー、トマトです。野菜には、水分やミネラルが含まれているため熱中症予防に適しています。
			シャリシャリ大豆	大豆		でんぷん　植物油	
			グリーンサラダ		きゅうり　レタス　ブロッコリー トマト　レモン	植物油　三温糖	
			オレンジ		オレンジ		
7	土		樹光祭　1日目				
8	日		樹光祭　2日目				
9	月		樹光祭　振替休業				
10	火		樹光祭　振替休業				
11	水		お弁当持参（給食なし）				
12	木		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	ごぼうのかりんとう揚げは、薄切りしたごぼうにかたくり粉をつけて揚げます。しょうゆ、砂糖、みりんでつくったタレにからめます。
			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	
			小松菜のツナ和え	ツナ(まぐろ)	小松菜　とうもろこし	青じそドレッシング　ごま油	
			大根とわかめのみそ汁	煮干しだし　油揚げ　みそ わかめ	大根　人参 ねぎ		

13	金		とり五目ごはん	鶏肉　油揚げ	ごぼう　しめじ 人参　えだまめ	米　麦　強化米 植物油　三温糖	○十五夜給食○ 今年の十五夜は、９月13日です。十五夜は、きれいな月を眺めたり、これから収穫される作物の収穫を感謝するものです。また、秋に収穫される芋をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれています。 給食では、いものこ汁や月見団子を提供します。
			さんまのかばやき	さんま	しょうが	でんぷん　植物油　三温糖 ごま	
			ほうれん草と白菜のおひたし	かつおぶし	ほうれん草　白菜　もやし	和風ドレッシング	
			いものこ汁	煮干しだし　豚肉 豆腐　みそ	人参　大根　つきこんにゃく えのきたけ　ねぎ	里芋	
			月見団子			上新粉　グラニュー糖　でんぷん 砂糖	
17	火		麦ごはん			米　麦　強化米	
			かつおフライ	かつお		植物油　小麦粉　パン粉 でんぷん	
			せんきゃべつ／ソース		きゃべつ		
			じゃがいものうま煮	豚肉	人参　玉ねぎ　つきこんにゃく さやいんげん	植物油　じゃが芋　三温糖	
			ビーフンと卵のスープ	ベーコン　鶏卵 かまぼこ	玉ねぎ　人参 チンゲンサイ	ビーフン　でんぷん	
18	水		黒パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　黒糖	
			スパゲティナポリタン	豚肉　チーズ	しょうが　にんにく　玉ねぎ　ピーマン 人参　マッシュルーム　トマト	スパゲティ　植物油 バター	
			大根とハムのサラダ	ハム	大根　ブロッコリー　レタス えだまめ	三温糖 オリーブオイル	
			フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト　生クリーム	パイン（缶詰）　みかん（缶詰）	上白糖	
19	木		麦ごはん			米　麦　強化米	大豆とひじき入りハンバーグは、給食室で手作りします。大豆とひじきを入れているので、たんぱく質、鉄分、食物繊維が豊富です。
			大豆とひじき入りハンバーグ	豚肉　鶏卵　牛乳 大豆　ひじき	にんにく　生姜　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	ごぼう　豚肉　さつま揚げ	人参　さやいんげん	植物油　三温糖　ごま	
			麩ときゃべつのみそ汁	煮干しだし　油揚げ みそ　わかめ	えのき　もやし　きゃべつ	ふ	
20	金	ふじがね	スタミナちらし	みそ 豚肉	人参　もやし　小松菜 しょうが　にんにく	米　麦　強化米　三温糖 ごま油　植物油　ごま	スタミナちらしは、たくさんの野菜と疲労回復効果のある豚肉のはいったご飯です。しっかり食べて元気に学校生活を過ごしましょう！
			五目汁	かつお昆布だし 鶏肉　豆腐	ごぼう　人参　大根 ねぎ		
			杏仁豆腐		パイン（缶詰）　みかん（缶詰）	杏仁豆腐	
			味つけ小魚	いわし		ごま　砂糖	
24	火		マーボー豆腐丼	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　竹の子　ねぎ	米　麦　強化米　三温糖 植物油　でんぷん　ごま油	中学生時期の野菜摂取量は一日300～350gが目安です。茹でたり、炒めたりすることでたくさんの量を食べることができます。
			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	
			もやしのナムル		ほうれん草　もやし　人参　きくらげ	ごま　三温糖　ごま油	
			オレンジ		オレンジ		
25	水		そぼろパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　バター	牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は、成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。しっかり食べて強い骨や歯をつくりましょう。
			鶏肉のレモン焼き	鶏肉	生姜　レモン　パセリ	三温糖	
			キャベツとツナのサラダ	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	オリーブオイル 三温糖	
			じゃが芋のミルクスープ	ベーコン　牛乳 生クリーム	玉ねぎ　人参 パセリ	じゃが芋　植物油 三温糖　ベシャメルソース バター	
26	木		麦ごはん			米　麦　強化米	さばは、漢字で **鯖** と書きます。 血液の流れをよくする働きがあります。
			野菜ふりかけ	のり　かつお節	広島菜　京菜　大根葉　トマト　かぼちゃ グリンピース　ほうれん草　コーン　人参	ごま　砂糖　マッシュポテト でんぷん	
			さばの塩焼き	さば			
			豚肉と根菜の炒め物	豚肉　かつお昆布だし みそ	ごぼう　人参　つきこんにゃく さやいんげん	植物油　三温糖	
			大根とわかめのみそ汁	煮干しだし　油揚げ　みそ わかめ	大根　人参　ねぎ		
27	金		ポークカレーライス	豚肉	玉ねぎ　生姜　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	
			チーズオムレツ	鶏卵　チーズ		でんぷん　砂糖	
			オニオン入りサラダ		きゃべつ　きゅうり　レタス　赤玉ねぎ	和風ドレッシング	
			手作りぶどうゼリー		ぶどう	こんにゃくゼリーの素　砂糖	
30	月		きな粉揚げパン	脱脂粉乳　きな粉		小麦粉　三温糖　植物油	久しぶりのきな粉揚げパン きな粉揚げパンは、コッペパンを揚げて、きな粉と砂糖をまぶしたものにからめます。
			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 オリーブオイル　三温糖	
			ポトフ	ウインナー	人参　大根　きゃべつ	じゃが芋　バター	
			アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ		

↑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

◇バランスのとれた食事について考えよう！