1月 学校給食献立予定表

給食回数　14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
14	火	牛乳	麦ごはん			米 麦 強化米	3学期が始まりました。皆さんはどんな冬休みをすごしましたか。規則正しい食生活を意識して元気に学校生活を送りましょう。
			ひれかつごまみそだれ	豚肉 みそ		小麦粉 パン粉 植物油 三温糖 ごま	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 さやいんげん	植物油 三温糖 ごま	
			豆腐と三つ葉のすまし汁	かつお昆布だし とうふ かまぼこ	人参 しめじ 根三つ葉		
			クレープいちご味	豆乳	いちご果汁 レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ 植物油 でんぷん	
15	水	牛乳	みそラーメン	煮干しだし 豚肉 みそ	にんにく しょうが 人参 もやし にら ねぎ	中華めん	ツナぎょうざは、給食室で手作りします。大きめの餃子の皮にツナ、玉ねぎ、チーズ、マヨネーズを入れて揚げます。
			ツナぎょうざ	ツナ(まぐろ) チーズ	玉ねぎ	ぎょうざの皮 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 植物油 小麦粉	
			バンバンジーサラダ	鶏肉 みそ	レタス きゅうり 玉ねぎ にんにく	ごま ごま油 三温糖	
			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)	砂糖	
16	木	牛乳	ナン＆キーマカレー	豚肉	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 ピーマン セロリ トマト	ナン 植物油 カレールウ 三温糖 バター	◎ナンは、小麦粉をねって発酵させ、うすく伸ばしてかまどの内側にはりつけて焼きます。 ◎苺は1月～3月頃に旬をむかえます。ビタミンCが豊富です。風邪予防、疲労回復効果があります。
			煮卵	鶏卵	生姜	三温糖	
			野菜ドレッシングサラダ		きゃべつ 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	
			いちご		いちご		
17	金	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	イカのマリネサラダは、輪切りのイカにかたくり粉をまぶして揚げます。 サラダにイカをのせて、手作りドレッシングをかけます。
			イカのマリネサラダ	イカ	レタス 玉ねぎ トマト パセリ	でんぷん 植物油 三温糖	
			麩ときゃべつのみそ汁	煮干しだし 油揚げ みそ わかめ	人参 小松菜 きゃべつ	麩	
			杏仁ゼリー	牛乳 ホイップクリーム 脱脂粉乳		砂糖 水あめ	
20	月	牛乳	子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖	
			鶏肉のトマトソースがけ	鶏肉	玉ねぎ トマト	植物油 三温糖	
			パリパリサラダ		レタス トマト きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ	春巻きの皮 植物油 青じそドレッシング	
			コーンスープ	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	バター 植物油 三温糖 コーンクリームスープ ベシャメルソース	
			お米みかんタルト	豆乳	みかん	水あめ 砂糖 米粉 でんぷん 植物油	
21	火	ジョア	麦ごはん			米 麦 強化米	すき焼きの語源は、もともと江戸時代に農夫たちが仕事中にお腹が減ると、農具の鋤(すき)の金属部分を鉄板がわりにして魚や豆腐を焼いて食べたことから鋤(すき)焼きとよばれるようになりました。
			ジョア(プレーン味)	脱脂粉乳 クリーム		砂糖	
			さわらの香味焼き	さわら	生姜 ねぎ	三温糖 ごま油 ごま	
			すきやき風煮	牛肉(麦芽ビーフ) 豆腐	玉ねぎ 人参 しらたき ねぎ さやいんげん 白菜	植物油 三温糖	
			じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	煮干しだし 油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ	じゃが芋	
			りんご		りんご		
22	水	牛乳	メロンパン	脱脂粉乳 鶏卵		小麦粉 三温糖 バター	松風焼きは、ひき肉、ごぼう、人参、ねぎなどの具を卵などのつなぎと混ぜてごまをちらして焼いたものです。
			松風焼き	鶏肉 豚肉 鶏卵 みそ	ごぼう ねぎ 人参 生姜	三温糖 パン粉 ごま	
			白菜ともやしのおひたし	かつお節	小松菜 白菜 もやし	和風ドレッシング	
			煮込みうどん	煮干しだし 豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ	うどん	
			イチゴゼリー		いちご	砂糖 ゼリー	
23	木	牛乳	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	わかめにはアルギン酸が含まれています。体にたまった余分な老廃物をだす働きをします。
			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	
			わかめスープ	豆腐 かまぼこ わかめ	えのきたけ ねぎ		
			みかん		みかん		

１月２４日から１月３０日は、全国学校給食週間です。

24	金	ふじがね	菜飯	昆布　みそ　かつおぶし	広島菜　京菜　大根葉	米　麦　強化米　砂糖　でんぷん	1月24日から1月30日は、学校給食週間です。山梨県産の食材を使用した料理や、山梨県に昔から伝わる郷土料理を取り入れています。 ◎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。
			わかさぎフリッター	わかさぎ　大豆		小麦粉　植物油　でんぷん パン粉	
			クレソンのあえ物	かまぼこ	クレソン　人参　きゃべつ とうもろこし	和風ドレッシング	
			おつけ団子汁 （郷土料理）	煮干しだし　豚肉 油揚げ　みそ	しいたけ　こんにゃく　ねぎ 大根　人参	おつけ団子	
			富士山ゼリー			砂糖　ゼリー	
27	月		大塚人参ごはん	油揚げ	ごぼう　しいたけ　大塚人参	米　麦　強化米　植物油 三温糖	お米は山梨県産、大塚人参は市川三郷町産、なめこは早川町産、湯葉は身延町産です。地域でつくられた産物を感謝して食べましょう。
			鶏肉のゆず風味焼き	鶏肉	ゆず		
			湯葉と野菜のお浸し	湯葉　かつお節	ほうれん草　白菜　大塚人参	和風ドレッシング	
			早川町産なめこのみそ汁	煮干しだし　豆腐 みそ	大根　なめこ　ねぎ		
			アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ		
28	火	ふじがね	ウインナーロール	ウインナー		小麦粉　マーガリン	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。
			ビーフシチューパスタ添え	牛肉（麦芽ビーフ）	玉ねぎ　人参　トマト マッシュルーム　パセリ	植物油　じゃが芋　バター デミグラスソース　ハヤシルウ ペンネマカロニ　オリーブオイル	
			野菜のカルパッチョソース	いか	レタス　ルッコラ　赤玉ねぎ　パプリカ きゅうり　トマト　水菜	カルパッチョドレッシング	
			みかん		みかん		
29	水	ふじがね	米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　米粉	山梨県の郷土料理を代表する「かぼちゃほうとう」は、とても有名です。寒い冬には野菜たっぷりの汁の中に幅広の麺をみそ味で煮込んだほうとうが体を温めてくれます。
			揚げだし豆腐	豆腐	大根	でんぷん　植物油　三温糖　米粉	
			小松菜のツナ和え	ツナ（まぐろ）	小松菜　人参　とうもろこし	青じそドレッシング　ごま油	
			かぼちゃ入りほうとう （郷土料理）	煮干しだし　豚肉　みそ 油揚げ	ごぼう　人参　大根　しめじ　かぼちゃ ねぎ	ほうとう	
			ぶどうゼリー		ぶどう果汁	砂糖　ゼリー　でんぷん	
30	木	ふじがね	麦ごはん			米　麦　強化米	◎さつまいもは、北杜市明野町産です。日照時間が長いことで有名です。
			鮭の塩焼き	鮭			
			大根のみそ煮込み	豚肉　みそ　生揚げ　ちくわ	大根　人参　つきこんにゃく　さやいんげん	植物油　三温糖	
			さつま芋（明野金時）のみそ汁	煮干しだし　油揚げ　みそ	人参　白菜　ねぎ	さつま芋（明野金時）	
			いちご		いちご		
31	金	ふじがね	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ　人参　とうもろこし えだまめ	米　麦　強化米 植物油　バター	ひよこ豆は、豆の形がひよこの頭に似ているので、『ひよこ豆』と名前がついたそうです。その他にも「エジプト豆」や「ガルバンゾー」ともいいます。
			エビフライ	えび　大豆		パン粉　でんぷん　小麦粉 砂糖　植物油	
			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	ノンエッグマヨネーズ ごま	
			ひよこ豆入りポトフ	ウインナー　ひよこ豆 鶏がらだし	人参　大根　白菜	じゃが芋　バター	
			ココアムース	牛乳　練乳　鶏卵 大豆		チョコレート　砂糖　ココア 水あめ　でんぷん	

↑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　◇日本の食文化や給食の歴史・ねらいについて理解しよう。

学校給食週間　1月24日（金）～30日（木）

学校給食は、明治22年（1889年）山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのためにお昼ごはんを出したことが始まりです。

その内容は「おにぎり・焼き魚・つけもの」といった、とりあえず空腹を満たすための食事でした。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調の子供たちの為に栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。

しかしその後戦争が始まり、日本中で食べ物が不足してきたため、昭和19年から給食は中止されました。昭和20年に戦争は終わりましたが、日本中の子供たちは食べ物がなく、体が弱くなって病気をしたり、いつもお腹をすかせたりしていました。

昭和21年、そんな日本の子どもたちを助けようと、アメリカやララ（アジア救済委員会）、連合軍などから、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などがたくさん送られてきました。これらの食べ物を使って、給食は再開されました。このことを忘れず、感謝するために『学校給食週間』ができたのです。もう一度身近な食べ物のありがたさを考えてみましょう。