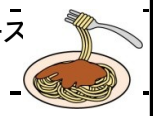
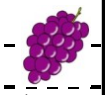
学校給食献立予定表

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
14	水		麦ご飯			**精白米** 精麦 強化米	寒さに負けないよう、しっかり食べて、元気に三学期をスタートさせましょう！ デザートの「だいだい」は、鏡餅の上に飾るかんきつ類です。
			サバのみそ煮	サバ みそ	しょうが	三温糖	
			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	煮干し みそ 油揚げ	長ネギ こまつな えのき茸 はくさい		
			だいだいのムース	乳製品 ゼラチン かんてん	だいだい果汁	砂糖 でんぷん	
15	木		ミルククルクルパン			ミルククルクルパン	インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。石けんを使った手洗いやうがいをしっかりしてから、食事の準備をしましょう。
			みそラーメン	**豚肉** 煮干し	にんにく しょうが にんじん もやし 長ネギ ニラ	中華麺 植物油	
			揚げシュウマイ	豚肉	玉ねぎ しょうが	シュウマイの皮 でんぷん 植物油	
			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 植物油	
			みかん		みかん		
16	金		カレーライス	**豚肉** ヨーグルト	しょうが ニンニク にんじん 玉ねぎ	**精白米** 精麦 強化米 バター 植物油 じゃがいも 三温糖	チーズの歴史は古く紀元前までさかのぼります。最古の時代から、保存できる食品としてヨーロッパを中心に作られていたそうです。また、種類は千種類以上もあると言われています。
			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	
			野菜果実ゼリー		りんご果汁 にんじん汁 オレンジ果汁 みかん果汁 トマト汁	砂糖	
19	月		麦ご飯			**精白米** 精麦 強化米	「ぶり」は12月～1月が旬の魚で、成長と共に名前が変わる出世魚です。地方によって呼び名は違いますが、関東では成長と共に「もじゃこ」→「わかし」→「いなだ」→「わらさ」→「ぶり」と変わっていきます。また、近年では養殖が進み、スーパーなどでは養殖ものを「はまち」、天然ものを「ぶり」といって区別する場合もあるそうです。
			ぶりフライ	ぶり		パン粉 小麦粉 植物油	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			きんぴらごぼう	**豚肉**	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく ごま 三温糖 ごま油	
			かぼちゃの味噌汁	煮干し みそ 油揚げ	かぼちゃ はくさい 長ネギ		
			ミルメーク			コーヒーミルメーク	
20	火		ステッキパン			ステッキパン	
			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	ドレッシング	
			りんご		りんご		
21	水		三色そぼろ丼	鶏ひき肉 炒り卵	しょうが むき枝豆	**精白米** 精麦 強化米 三温糖	ホウレンソウは全国で栽培され、様々な品種が地域を変えながら収穫され通年市場に出回っていますが、本来の旬は11～1月の冬です。この時期は色も濃く、栄養分もまして甘味があります。
			サケの塩焼	さけ			
			ほうれん草のピーナツ和え		ほうれん草 もやし にんじん	ピーナツ 三温糖	
			かぶの味噌汁	みそ 煮干し わかめ 豆腐	かぶ 玉ねぎ えのき茸		
			フルーツ杏仁	乳製品	もも あんず果汁		
22	木		きな粉揚げパン	きな粉		コッペパン 植物油 三温糖	
			チキンのハーブ焼き	鶏肉		パン粉 オリーブ油	
			昆布サラダ	すきこんぶ	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 ごま油	
			ポトフ	ベーコン	きゃべつ にんじん はくさい だいこん パセリ	じゃがいも バター	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
23	金		中華丼	**豚肉** いか えび うずら卵	しょうが にんにく 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	通年流通しているブロッコリーですが、旬は11月～3月ごろです。つぼみが小さくしまってこんもりと密集しており、緑色が濃いものがやわらかく、甘味もあって美味しいそうです。
			ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも	しょうが あおさ	小麦粉 でんぷん コーンスターチ 砂糖 植物油	
			ブロッコリーのナムル	ハム	ブロッコリー	ゴマ油 三温糖 ごま	
			ワカメスープ	わかめ 豆腐	とうもろこし 長ネギ		
			パイン		パイン		

《 1/24～1/30 全国学校給食週間 》 今年のテーマ「もっと山梨県を知ろう」

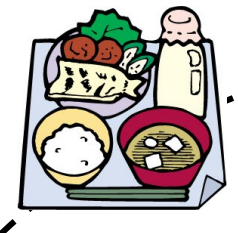
26	月	ふじがね	**鳴沢菜ごはん**	しらす	**鳴沢菜**	**精白米** 精麦 強化米 ゴマ油 ごま	「おつけだんご」とは大月市の郷土料理で、名前の由来は「おみおつけ」と「だんご」から、または「大月」の「だんご」から、など諸説があるそうです。地方によって様々な作り方や呼び名になっていますが、「すいとん」というのが有名な呼び名のようです。
			ニジマスの竜田揚げ	**ニジマス**	しょうが	でんぷん 植物油	
			親子煮	鶏肉 鶏卵	にんじん たまねぎ みつば	じゃがいも 植物油 三温糖	
			おつけだんご（郷土料理）	**豚肉** みそ 煮干し 油揚げ	だいこん にんじん 長ネギ ほうれんそう 干し椎茸	**おつけだんご**	
			ももゼリー		**もも果汁**	砂糖	
27	火	ふじがね	**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**	山梨県は、日本のワインの発祥の地です。そのワインを作る過程で出る、ぶどうの搾りかすをえさに混ぜて育てたのが甲州ワインビーフです。また、はちみつ&マーガリンのディスペンパックはキューピー富士吉田工場で製造されています。
			甲州ワインビーフシチュー	**甲州ワインビーフ** 生クリーム	にんじん たまねぎ ニンニク しめじ トマト缶	植物油 バター じゃがいも 三温糖	
			チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		でんぷん 砂糖 植物油	
			レタスと大根のサラダ		レタス 大根 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり	三温糖 オリーブ油	
			りんご		りんご		
28	水	ふじがね	**大塚人参ご飯**	油揚げ	**大塚人参** えのき茸 さやえんどう ごぼう	**精白米** 精麦 強化米 植物油 三温糖	大塚人参は、山梨県市川三郷町の特産物です。濃い鮮紅色で独特の風味と甘さがあり、太くて長く、収穫時には80センチ程にもなります。浅尾大根は、明野村の浅尾地区の特産物で、あくのないまろやかな甘さが特徴です。今日は切り干しにしたものを使います。
			甲州富士桜ポークのソテー	**甲州富士桜ポーク**	ニンニク	小麦粉 三温糖	
			浅尾大根の切り干し炒め煮	さつまあげ	にんじん **浅尾大根の切り干し** 干ししいたけ さやいんげん	こんにゃく 植物油 三温糖	
			糸かまスープ	糸かまぼこ	チンゲン菜 にんじん しめじ ほうれん草		
			みかん		みかん		
29	木	ふじがね	**ウィンナーパン**	**ポークウィンナー** チーズ		バターロール	山梨県の郷土料理と言えばやはり「ほうとう」ですね。パンに使われるウィンナーは、豊富で育てられた豚肉のウィンナーです。デザートのヨーグルト和えには、山梨県産の「もも」「巨峰」が入っています。
			かぼちゃほうとう（郷土料理）	みそ 煮干し **豚肉**	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ かぼちゃ しめじ	ほうとう	
			ツナサラダ 	シーチキン	キャベツ きゅうり レタス とうもろこし	三温糖 オリーブ油	
			山梨県産果物のヨーグルト和え	ヨーグルト 生クリーム	**黄桃缶** **巨峰缶** ナタデココ	三温糖	
30	金	ふじがね	**甲州麦芽ビーフの牛丼**	**甲州麦芽ビーフ**	にんじん たまねぎ 干ししいたけ	**精白米** 精麦 強化米 しらたき 三温糖	甲州麦芽ビーフとは、山梨県内のウィスキーなどのしぼりかすをえさに混ぜて育てた牛肉です。ゆばは身延町産の、なめこは早川町産のものです。
			ゆばサラダ	**ゆば** みそ	レタス トマト きゅうり たまねぎ ニンニク	すりごま ごま油 三温糖	
			なめこ汁	とうふ 煮干し みそ	**なめこ** 長ネギ こまつな		
			いちごカスタードタルト	鶏卵 乳製品	いちご	小麦粉 マーガリン 砂糖	

↑下線は山梨県産の食材です

□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～30日

学校給食は、明治２２年山形県の小学校で、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。

―― 河口湖南中学校の給食は、昭和３２年２月６日から始まりました ――