学校給食献立予定表

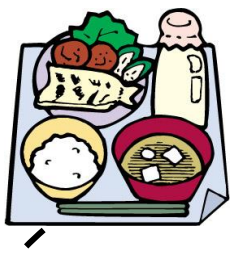
給食回数　12回　　河口湖南中学校

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	木	牛乳	パンプキンロールパン			パンプキンロールパン	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！
			スパゲティーミートソース	豚肉	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 三温糖 バター 植物油 でんぷん	
			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	
			りんご		りんご		
15	金	牛乳	チキンカレーライス	鶏肉 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	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。
			ほうれん草オムレツ	鶏卵	ほうれん草	植物油 バター 三温糖	
			シーザーサラダ		キャベツ レタス ブロッコリー トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	クルトン ドレッシング	
			ぽんかん		ぽんかん		
18	月	牛乳	親子丼	鶏肉 なると 鶏卵	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ グリンピース	精白米 精麦 強化米 三温糖	
			イカの唐揚げ	いか	ニンニク しょうが	植物油 でんぷん	
			ほうれん草のピーナツ和え		ほうれんそう もやし にんじん	ピーナツ 三温糖	
			じゃが芋のみそ汁	みそ 煮干し わかめ 油揚げ	たまねぎ	じゃがいも	
19	火	牛乳	はちみつパン			はちみつパン	はちみつパンはパン生地にはちみつを練りこむことで、甘いはちみつの香りの、しっとりとしたパンになります。
			ソース焼きそば	豚肉	ピーマン もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん	中華麺 植物油	
			変わり大学いも	大豆		さつまいも 植物油 でんぷん ごま 三温糖	
			小松菜のツナ和え	シーチキン	こまつな にんじん とうもろこし	ドレッシング ごま油	
20	水	牛乳	麦ご飯			精白米 精麦 強化米	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。
			サバの味噌煮	さば みそ	しょうが	三温糖	
			カレーきんぴら	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 植物油	
			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		
			コーヒーミルメーク			ミルメーク	
21	木	牛乳	きな粉揚げパン	きな粉		コッペパン 植物油 三温糖	
			ポークビーンズ	大豆 豚肉 粉チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	じゃがいも 植物油 でん粉	
			和風サラダ		きゃべつ きゅうり にんじん だいこん みずな	和風ドレッシング	
			フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト 生クリーム	パイン缶 黄桃缶 みかん缶 バナナ	三温糖	
22	金	牛乳	麻婆豆腐丼	豚ひき肉 豆腐 みそ	しょうが ニンニク 玉ねぎ にんじん 長ネギ 干し椎茸 たけのこ	精白米 精麦 強化米 でんぷん 三温糖 植物油	麦ご飯にかける麻婆豆腐には、たくさんのみじん切りにした野菜が入っています。
			子持ちシシャモの磯辺揚げ	子持ちシシャモ あおさのり		植物油 でんぷん 小麦粉	
			ブロッコリーのナムル		ブロッコリー とうもろこし にんじん	ごま油 三温糖 ごま	
《 1/24～1/30 全国学校給食週間 》							
25	月	ふじがね	～ 昔の給食・地産地消・郷土料理 ～ 麦ご飯			精白米 精麦 強化米	明治時代に始まった学校給食は「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。今日は、その給食をイメージした料理の他、栄養不足を補うため山梨県産の食材を使った料理や山梨県の郷土料理を組み合わせました。
			鳴沢菜のふりかけ	しらす	鳴沢菜	ゴマ油 ごま	
			鮭の塩焼き	さけ			
			明野切り干し大根の煮物	さつま揚げ	にんじん 切り干し大根 ほししいたけ さやいんげん	こんにゃく 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	おつけだんご	
			山梨県産ももゼリー		もも果汁	砂糖	

26	火	ふじがね	～ *地産地消* ～ 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・パスタ添え	**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　ペンネマカロニ	
			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		
27	水	ふじがね	～ *地産地消* ～ 大塚人参ご飯	油揚げ	**大塚人参**　干ししいたけ　ごぼう	**精白米**　精麦　強化米 植物油　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。今日は山梨県産富士桜ポークと一緒にハンバーグにします。なめこは早川町産のものです。大塚人参は、山梨県市川三郷町の特産物です。
			甲州麦芽ビーフと富士桜ポークのハンバーグ	**甲州麦芽ビーフ** **富士桜ポーク**　鶏卵	しょうが　にんにく　玉ねぎ	パン粉　バター　三温糖	
			ツナと野菜のマヨネーズ和え	ツナ	とうもろこし　ほうれん草　にんじん	マヨネーズ　ごま	
			早川町のなめこ汁	煮干し　みそ　豆腐	だいこん　長ネギ　**なめこ**		
			みかん		みかん		
28	木	ふじがね	～ *リクエスト給食①* ～ チョコクルクルパン			チョコクルクルパン	今年も卒業していく三年生に食べたい給食のアンケートを取り、その上位から4つの献立を考え、リクエスト給食を実施したいと思います。1回目の今日は、副菜で1番人気だったパリパリサラダの他、それぞれ二番人気だったみそラーメン・お米のタルトがでます。
			みそラーメン	**豚肉**　煮干し　みそ	ニンニク　しょうが　にんじん　**もやし** ねぎ　ニラ	中華麺　植物油	
			煮卵	鶏卵	しょうが	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 青じそドレッシング	
			お米のタルト	鶏卵　乳製品		小麦粉　マーガリン　砂糖 米粉　植物油　水あめ	
29	金	ふじがね	～ *リクエスト給食②* ～ そぼろごはん	豚肉　鶏肉　錦糸卵	しょうが	三温糖 **精白米**　精麦　強化米	今日は3年生リクエスト給食2回目です。主食のそぼろごはんと、デザートの焼きプリンタルトは、それぞれ1番人気です。鶏肉の唐揚げ、野菜炒め、もずくスープはそれぞれ3番人気でした。
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	ニンニク　しょうが	植物油　でんぷん　小麦粉	
			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**　にんじん きゃべつ　とうもろこし	植物油	
			もずくスープ	もずく　糸かま	あさつき　チンゲン菜		
			焼きプリンタルト	鶏卵　乳製品　脱脂粉乳		小麦粉　マーガリン　砂糖	

↑下線は山梨県産の食材です

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 ――