1月　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
15	火	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	新年あけましておめでとうございます。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？いよいよ3学期の給食が始まります。寒さはこれからが本番。元気に冬を乗り越えることができるように、『規則正しい生活と食生活』を心がけましょう。また、食事の前には、うがい・手洗いをしっかりしましょうね。
			ヒレカツのごまみそがけ	豚肉　みそ		パン粉　植物油　小麦粉 ごま　三温糖	
			せんキャベツ		キャベツ		
			カレーきんぴら	豚肉	ごぼう　こんにゃく　人参 さやいんげん	植物油　三温糖　ごま カレー粉	
			ゆばのすまし汁	かつお昆布だし　ゆば かまぼこ	人参　しめじ　三つ葉		
			甘夏みかん		夏みかん(缶)		
16	水	牛乳	メロンパン	鶏卵　脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	
			煮込みうどん	豚肉　油揚げ 煮干しだし	人参　玉ねぎ　しいたけ　ねぎ	うどん	
			松風焼き	鶏肉　豚肉　鶏卵　みそ	ごぼう　人参　ねぎ　しょうが	三温糖　パン粉　ごま	
			白菜ともやしのおひたし	かつお節	白菜　もやし　小松菜　人参	ゆずかつおドレッシング	
			みかん		みかん		
17	木	牛乳	五目チャーハン	豚肉　鶏卵	玉ねぎ　とうもろこし　人参 グリンピース	米　麦　強化米 植物油	
			野菜春巻き	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ　たけのこ 人参　もやし	小麦粉　植物油 でんぷん　はるさめ	
			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	**大人気メニュー『さばのみそ煮』** さばの油には不飽和脂肪酸DHAやEPAがたくさん含まれています。生活習慣病の予防や改善に効果があります。さば・さんまやいわしなどの青魚を積極的に食べましょう。
			ワンタンスープ		しいたけ　人参　白菜　玉ねぎ チンゲンサイ	ワンタンの皮	
			いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		
			ミルメーク(コーヒー)			ミルメーク	
18	金	ジョワ	玄米入りご飯			米　玄米　強化米	
			さばのみそ煮	さば　みそ	しょうが	三温糖	
			肉じゃが	牛肉(麦芽ビーフ)	人参　玉ねぎ　しらたき さやいんげん	じゃがいも　三温糖 植物油	
			もずくと卵のスープ	もずく　鶏卵　かまぼこ	チンゲンサイ	でんぷん	
			みかん		みかん		

1月21日（月）～25日（金）は、学校給食週間です。

山梨県味巡りの旅　～峡南地域～							
21	月	牛乳	大塚人参ご飯	油揚げ	ごぼう　大塚人参　しいたけ	米　麦　強化米 植物油　三温糖	1月21日～25日まで『学校給食週間』です。今年度は『山梨県味巡りの旅～地域の食材を知ろう～』をテーマに山梨県の特産品や各地でよく食べられている郷土料理や家庭料理を紹介します。この機会に自分の住んでいる山梨県のことをもっと知って、好きになれるといいなと思います。
			鶏肉のゆず風味焼き	鶏肉	ゆず		
			ゆばの和え物	ゆば　かまぼこ かつお節	ほうれん草　大塚人参 とうもろこし		
			早川町産なめこのみそ汁	煮干しだし　みそ　豆腐	なめこ　ねぎ　大根		
			いよかんゼリー		いよかん(果汁)	ゼリー	
山梨県味巡りの旅　～峡北地域～							
22	火	ふじがね	麦ご飯			米　麦　強化米	
			野菜ふりかけ	のり	大根葉　広島菜　人参	ごま	
			鮭の塩焼き	鮭			
			大根のみそ煮込み	豚肉　ちくわ　厚揚げ みそ	大根　人参　こんにゃく さやいんげん	三温糖　植物油	
			さつまいもと白菜のみそ汁	煮干しだし　油揚げ　みそ	白菜　人参　ねぎ	さつまいも(明野金時)	
			ぼんかん		ぼんかん		
山梨県味巡りの旅　～峡東地域～							
23	水	牛乳	米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　米粉　三温糖	山梨県の郷土料理を代表する「かぼちゃぼうとう」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。
			かぼちゃぼうとう	豚肉　煮干しだし　みそ	ごぼう　人参　かぼちゃ　ねぎ しめじ　大根	ほうとう	
			にじますの唐揚げ	にじます	しょうが　にんにく	植物油　小麦粉　でんぷん	
			オニオンサラダ		紫玉ねぎ　キャベツ　きゅうり レタス	野菜ドレッシング	
			手作りぶどうかんてんゼリー		ぶどう	かんてん	

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。

山梨県味巡りの旅　～中巨摩地域～							**赤い色は『リコピン』** トマトの赤い色は『リコピン』という色素で、がんを予防する働きがあります。残さず、食べましょう。
24	木		ウインナーロール	ウインナー		小麦粉　バター	
			ビーフシチューのパスタ添え	牛肉(ワインビーフ)	玉ねぎ　人参　マッシュルーム トマト　パセリ	じゃがいも　ビーフルウ　バター オリーブ油　植物油　マカロニ	
			海草サラダ	わかめ	きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし	三温糖　ごま　植物油	
			ミニトマト		ミニトマト		
			みかん		みかん		
山梨県味巡りの旅　～富士東部地域～							**『おつけ団子汁』** 『おつけ団子汁』は、山梨県大月市で昔から食べられている郷土料理です。みそ汁の中に旬の野菜と小麦粉を水で溶いた団子を入れたお料理です。家庭によってはしょう油味や塩味など様々です。給食のおつけ団子汁はみそ味。いろいろな種類の食材を入れているのでおいしくできあがります。
25	金	ふじがね	麦ご飯			米　麦　強化米	
			鳴沢菜のふりかけ	かつお節	鳴沢菜	ごま油　植物油　ごま	
			わかさぎのフリッター	わかさぎ		植物油　小麦粉　パン粉	
			クレソンの和え物	かまぼこ	クレソン　人参　キャベツ とうもろこし	野菜ドレッシング	
			おつけ団子汁	豚肉　煮干しだし　みそ 油揚げ	しいたけ　こんにゃく　人参 大根　ねぎ	おつけ団子	
			みかんタルト	豆乳	みかん	米粉　砂糖　水あめ	
28	月		胚芽パン	脱脂粉乳		小麦粉　胚芽　三温糖	
			いちご＆マーガリン			ジャム　マーガリン	
			鶏肉のトマトソースがけ	鶏肉	玉ねぎ　えのきたけ	植物油	
			ひじきのドレッシングサラダ	ひじき　ツナ(まぐろ)	人参　キャベツ　きゅうり	三温糖	
			あさり入りホワイトスープ	あさり　牛乳　ベーコン	玉ねぎ　人参　しめじ ほうれん草	じゃがいも ベシャメルソース	
			みかん		みかん		
29	火		麻婆豆腐丼	豚肉　豆腐　みそ 鶏がらだし	玉ねぎ　にんにく　しょうが　ねぎ しいたけ　たけのこ　人参	米　麦　強化米　三温糖 ごま油　植物油　でんぷん	**パワーたっぷり『大豆』** 大豆は豆類の中でもたんぱく質が豊富なので、「畑の肉」と言われます。また、食物繊維やビタミンB群、カルシウム等も豊富な優秀食品です。 大豆の甘辛煮は、乾燥した大豆を一晩水でもどしてから使います。でんぷんを付けて油でカラリと揚げ、しょうゆだれにからませて作ります。
			肉しゅうまい	豚肉	たまねぎ　しょうが	小麦粉　でんぷん　植物油	
			大根ときゅうりのごま和え		大根　きゅうり　パプリカ	ごま油　三温糖　ごま	
			杏仁ゼリー	牛乳　生クリーム　脱脂粉乳		砂糖　水あめ	
30	水		ナン＆キーマカレー	豚肉	玉ねぎ　にんにく　しょうが　トマト ピーマン　セロリー　人参	ナン　カレールウ 植物油　三温糖　バター	
			大豆とチーズの甘辛煮	大豆　チーズ	ピーマン	三温糖　植物油　でんぷん	
			野菜ドレッシングサラダ		キャベツ　トマト　きゅうり ブロッコリー　とうもろこし	サウザンドレッシング	
			りんご		りんご		
31	木		菜めし		大根葉	米　麦　強化米	
			鰆の香味焼き	鰆	しょうが　ねぎ	三温糖　ごま　ごま油	
			牛肉と根菜の炒め物	牛肉(麦芽ビーフ) かつお昆布だし　みそ	ごぼう　人参　こんにゃく さやいんげん	植物油　三温糖	
			豆腐と卵のスープ	豆腐　鶏卵　わかめ 鶏がらだし	人参　えのきたけ　とうもろこし 水菜	でんぷん	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
			ミルメーク(キャラメル)			ミルメーク	

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

学校給食週間　1月21日～25日

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。

―― 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。 ――