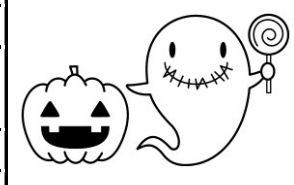
学校給食献立予定表

給食回数　20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
1	水	牛乳	わかめごはん	ワカメ		精白米　精麦　強化米	たまねぎに含まれ、涙の誘因とされる硫化アリルは、加熱すると甘みの成分へと変化します。
			チキンソテー玉ねぎソース	鶏肉	玉ねぎ	植物油	
			きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう　にんじん　さやいんげん	つきこん　ごま　三温糖　ゴマ油	
			麩の味噌汁	みそ　煮干し	キャベツ　えのき茸　にんじん	麩	
			和梨ゼリー			和梨ゼリー	
2	木	牛乳	チリドックパン	ウィンナー	しょうが　ニンニク　玉ねぎ	胚芽パン　マーガリン　三温糖　植物油	胚芽パンは、普通のパンに比べて食物センイやビタミンE・B6、鉄分、マグネシウムなど、普段不足しがちな栄養が豊富です。
			アメリカンサラダ	チーズ　金時豆	きゅうり　レタス　ブロッコリー　レモン汁	ポテトチップス　植物油　三温糖	
			マカロニのクリーム煮	鶏肉　ベーコン　牛乳	にんじん　玉ねぎ　パセリ	マカロニ　植物油　三温糖	
			パイナップル		パイナップル		
3	金	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	ごぼうには、大量の水分を吸収して、腸の運動を活発にする食物繊維が多く含まれています。
			ゴボウサラダ	シーチキン	ごぼう　にんじん　きゅうり	マヨネーズ　ごま　砂糖	
			春雨とエビ団子スープ	エビボール	はくさい　もやし　にんじん　チンゲン菜　たけのこ　しょうが　ニンニク	はるさめ	
			ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
6	月	ふじがね	＜十三夜給食＞				10月6日は、十三夜です。十三夜は別名「豆名月」「栗名月」とよばれ、団子のほかにこれらをお供えします。今日のデザートは栗のムースです。
			手巻きずし	厚焼き卵　シーチキン　のり　ひき割り納豆	きゅうり	精白米　強化米　三温糖　マヨネーズ	
			剣エビとかぼちゃの揚げ煮	剣エビ	かぼちゃ	植物油　三温糖　ごま　水あめ　水あめ　でんぷん　小麦粉	
			豚汁	豚肉　煮干し　豆腐　みそ	ごぼう　だいこん　にんじん　長ねぎ	つきこん　じゃがいも	
			栗のムース			栗のムース	
7	火	牛乳	キャロットロールパン			キャロットロールパン	
			チキンのハーブ焼き	鶏肉		パン粉　植物油	
			レタスと大根のサラダ		レタス　だいこん　赤ピーマン　黄ピーマン　きゅうり	三温糖　オリーブ油	
			カレーうどん	豚肉　煮干し	玉ねぎ　にんじん　干し椎茸　長ネギ	うどん	
			セノビ―ゼリー			セノビ―ゼリー	
8	水	牛乳	マーボー丼	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　植物油　三温糖　でん粉	10月10日は、「目の愛護デー」。目の健康のためには、主食・主菜・副菜からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。「目のビタミン」と言われるビタミンAは緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに含まれています。またブルーベリーに代表されるアントシアンも目疲れの回復を促進するという注目の成分です。
			春巻き	豚肉	キャベツ　たけのこ　玉ねぎ　にんじん　長ネギ	春巻きの皮　植物油	
			ナムル		ほうれんそう　もやし　にんじん	ごま　三温糖　ごま油	
			みかん		みかん		
9	木	牛乳	＜目の愛護デー＞				
			アーモンドトースト			食パン　アーモンド　三温糖　マーガリン	
			肉団子　甘酢あん	鶏肉	玉ねぎ	砂糖　パン粉　植物油	
			昆布サラダ	昆布	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	
			かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉　ベーコン　牛乳　生クリーム	かぼちゃ　にんじん　玉ねぎ　しめじ	バター	
			豆腐のチーズケーキ(ブルーベリーソース)			豆腐のチーズケーキ(ブルーベリーソース)	
10	金	支部新人戦					
13	月	体育の日					
14	火	牛乳	ミルクパン(苺ジャム＆マーガリン)			ミルクパン　苺ジャム　マーガリン	ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、腸内のビフィズス菌などの善玉菌を増やして、悪玉菌を減少させる働きがあります。
			スパゲティーナポリタン	豚ひき肉　粉チーズ	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　ピーマン　しょうが　ニンニク	スパゲティ　バター	
			大根サラダ	シーチキン	大根　とうもろこし　ブロッコリー　レタス	オリーブ油　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　黄桃缶　みかん缶　バナナ	三温糖	
15	水	牛乳	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	鮭に含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。カルシウムが豊富な乳製品と組み合わせてとると、吸収率がアップします。「サケのチーズ焼き」や「サケのクリーム煮」、またデザートにヨーグルトを添えるのもいいですね。
			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	かぶ　玉ねぎ　えのき茸		
			フルーツ杏仁			フルーツ杏仁	
16	木	牛乳	黒パンサンド			黒パン　バタークリーム	
			もずく雑炊	鶏卵　もずく　えび	にんじん　ザーサイ　たけのこ　はくさい　きくらげ　ニラ	精白米　ごま油	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	ニンニク　しょうが	でん粉　小麦粉　植物油	
			ワカメとトマトのサラダ	わかめ	ブロッコリー　きゅうり　とうもろこし　トマト	三温糖　ごま油	
			バナナ		バナナ		

17	金	牛乳	カレーライス ベーコンチーズオムレツ パリパリサラダ りんご	豚肉　ヨーグルト 鶏卵　ベーコン　チーズ	しょうが　ニンニク　にんじん　玉ねぎ レタス　トマト　きゅうり　玉ねぎ ブロッコリー　黄ピーマン りんご	精白米　精麦　強化米 じゃがいも　植物油 でんぷん　砂糖　植物油 春巻きの皮　植物油 青じそドレッシング	外国には「一日一個のりんごは医者を遠ざける（医者いらず）」ということわざがあります。りんごには体に良い栄養が詰まっています。
20	月	ふじがね	麦ご飯 豚肉の生姜焼き せんきゃべつ 大豆とひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁 お米のタルト	豚ロース肉 大豆　ひじき　さつま揚げ 煮干し　みそ　油揚げ	しょうが　玉ねぎ　ニンニク キャベツ にんじん　さやいんげん かぼちゃ　はくさい　長ネギ	精白米　精麦　強化米 じゃが芋　植物油　三温糖 お米のタルト	大豆のたんぱく質は良質で、消化吸収がよく、体内で利用されやすいものです。大豆が「畑の肉」とよばれるのは、肉類に匹敵するたんぱく質量を含んでいるからです。
21	火	牛乳	メロンパン ソース焼きそば イカの更紗揚げ 小松菜のツナ和え	豚肉 いか シーチキン	ピーマン　もやし　キャベツ　玉ねぎ　にんじん しょうが 小松菜　にんじん　とうもろこし	メロンパン 中華麺　植物油 三温糖　でん粉　植物油 青じそドレッシング	さらさ揚げは、魚や肉にしょうゆ、酒、しょうが、カレー粉で下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げたものです。
22	水	牛乳	麦ご飯 ハンバーグ　デミソース 切り干し大根煮 なめこの味噌汁 みかん	牛肉　豚肉　鶏卵　牛乳 粉チーズ さつま揚げ 豆腐　わかめ　煮干し　みそ	たまねぎ　トマトペースト　ニンニク にんじん　切り干し大根　干し椎茸　さやいんげん こまつな　長ネギ　なめこ みかん	精白米　精麦　強化米 パン粉　植物油 三温糖 つきこん　植物油　三温糖	切り干し大根とは、大根を干したものです。太陽の光を浴びることで、生の大根よりもカルシウムや鉄分などが数倍も多くなります。
23	木	牛乳	ほうれん草ロールパン （チョコレートクリーム） ほうとう ちくわの磯辺揚げ ごまドレッシングサラダ かき	豚肉　煮干し　みそ ちくわ　あおさ	にんじん　**だいこん**　ごぼう　長ネギ かぼちゃ　しめじ レタス　トマト　きゅうり　玉ねぎ ブロッコリー　黄ピーマン かき	ほうれん草ロールパン チョコレートクリーム ほうとう 天ぷら粉　小麦粉　でん粉　植物油 ごまドレッシング	明日はロードレースです。前日の夕食は消化のよい物を食べて、早寝をこころがけ、体調を整えましょう。
24	金	ロ　ー　ド　レ　ー　ス					
27	月	牛乳	麦ご飯 メンチカツ せんきゃべつ レンコンのきんぴら 青菜の味噌汁 なし	鶏肉　大豆　豚肉 豚肉　さつま揚げ 生揚げ　煮干し　みそ	たまねぎ きゃべつ れんこん　にんじん　さやいんげん ほうれん草　しめじ　にんじん　長ネギ なし	精白米　精麦　強化米 パン粉　植物油 つきこん　植物油　三温糖	レンコンにはビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防効果があります。また、ぬるぬるする成分はムチンといって、胃腸の働きを助けます。
28	火	牛乳	カステラパン 焼きうどん 揚げシュウマイ ツナと野菜のゴマ和え	豚肉 豚肉 シーチキン	もやし　キャベツ　玉ねぎ　にんじん 玉ねぎ　しょうが とうもろこし　ほうれん草　にんじん	カステラパン うどん　三温糖　植物油 シュウマイの皮　でんぷん　植物油 すりごま　三温糖	ごまの硬い皮をすりつぶすことで、ごまのもつ豊富な栄養が消化吸収しやすくなります。
29	水	牛乳	麦ご飯 サバの味噌煮 肉じゃが 糸かまスープ 野菜果実ゼリー	サバ　みそ 牛肉 糸かまぼこ	しょうが にんじん　たまねぎ　さやえんどう にんじん　きくらげ　チンゲン菜　ほうれん草	精白米　精麦　強化米 三温糖 じゃが芋　しらたき　植物油 三温糖 野菜果実ゼリー	じゃがいもは、ビタミンCやB2、食物繊維のほかに過剰な塩分を排出してくれるカリウムが豊富です。
30	木	牛乳	ミルククルクルパン 味噌ラーメン ツナギョーザ 海藻サラダ みかん	豚肉　煮干し　みそ シーチキン　チーズ 海藻ミックス	ニンニク　しょうが　にんじん　もやし ねぎ　ニラ　とうもろこし 玉ねぎ きゅうり　ブロッコリー　トマト みかん	ミルククルクルパン 中華麺　植物油 ギョウザの皮　三温糖 植物油　マヨネーズ 中華ドレッシング	ハロウィンはヨーロッパを起源とする民族行事。「ジャック・オー・ランタン」と言う、かぼちゃで作ったランプを玄関などに飾り、仮装した子供達は家々をまわり「Trick or treat！」と言ってお菓子をもらいます。
31	金	牛乳	カレーピラフ 魚のマヨネーズ焼き 和風サラダ じゃが芋のミルクスープ かぼちゃプリン	ロースハム　えび メルルーサ ベーコン　生クリーム	玉ねぎ　にんじん　ピーマン パセリ とうもろこし　レタス　キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　トマト 玉ねぎ	精白米　強化米　バター 植物油 パン粉　マヨネーズ 和風ドレッシング じゃがいも　バター　三温糖 かぼちゃプリン	

↑下線は富士河口湖町で採れた野菜です

□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

◇運動と栄養の関連について知ろう。