学校給食献立予定表

給食回数　17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
2	月	ふじがね	栗ときのこのごはん	油揚げ	にんじん　しめじ　干ししいたけ	精白米　強化米　植物油 栗　三温糖	読書の秋です！ 「本からとび出したごちそうを給食で食べよう！」 今年は、昔話からいろいろな料理が飛びだします。本の紹介は図書委員会だよりを見てね！
			かぐや姫のちくわ揚げ	ちくわ　あおさ　プロセスチーズ		天ぷら粉　植物油	
			つづら煮	油揚げ　凍り豆腐　鶏肉	にんじん　いんげん　かんぴょう　きくらげ	はるさめ　三温糖　でんぷん	
			かにたま汁	豆腐　鶏卵　カニかまぼこ	ほうれんそう　たまねぎ	でんぷん　ごま油	
			柿		かき		
3	火	文化の日					
4	水	ふじがね	シンデレラのカレーライス	豚肉　ヨーグルト	しょうが　ニンニク　にんじん　玉ねぎ かぼちゃ	精白米　精麦　強化米　バター 植物油　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	
			玉手箱クレープ	生クリーム	バナナ　黄桃　みかん　パイン	チョコレートソース クレープの皮　カラーチョコ	
5	木	牛乳	黒パンサンド			黒パン　バタークリーム	「おかかあえ」とは、カツオなどの削り節であえた料理です。削り節には、うまみ成分のイノシン酸がたくさんふくまれています。
			肉うどん	豚肉　煮干し	たまねぎ　ねぎ　にんじん	三温糖　うどん	
			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　でんぷん　小麦粉	
			白菜のおかかあえ	かつおぶし	はくさい　もやし　こまつな　にんじん	三温糖	
6	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	
			春巻き	豚肉	きゃべつ　たけのこ　たまねぎ　にんじん 長ネギ	植物油　砂糖　小麦粉	
			わかめとトマトのサラダ	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	
9	月	牛乳	わかめごはん	わかめ		精白米　精麦　強化米	さつま汁とは、鹿児島県の郷土料理です。名前の「さつま」は、さつま鶏を使うことに由来しているといわれています。
			凍り豆腐のオランダ煮	凍り豆腐		でんぷん　植物油　三温糖	
			春雨サラダ	錦糸卵　ロースハム	にんじん　きゅうり	はるさめ　三温糖　ごま油	
			さつま汁	鶏肉　すきこんぶ　煮干し みそ	ごぼう　ねぎ　だいこん　にんじん	さつまいも	
10	火	牛乳	チョコクルクルパン			チョコクルクルパン	みかんの美味しい季節がやってきましたね。みかんにはビタミンCが豊富です。ビタミンCが体内に不足すると、カゼをひきやすくなるそうです。カゼを予防するために、ビタミンCを摂りましょう。
			スパゲッティナポリタン	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 植物油	
			ツナサラダ	シーチキン	きゃべつ　きゅうり　レタス　とうもろこし	植物油　三温糖　オリーブ油	
			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	
11	水	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 ごま油	
			小松菜の味噌汁	油揚げ　煮干し　みそ	こまつな　たまねぎ	じゃがいも	
			みかん		みかん		
12	木	牛乳	胚芽パン			胚芽パン	胚芽パンとは、小麦の胚芽が入ったパンです。普通のパンに比べ、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。
			ハンバーグ	牛肉　豚肉　鶏卵　牛乳	たまねぎ	パン粉　砂糖　植物油　三温糖	
			パンプキンサラダ		きゅうり　とうもろこし　レタス　赤ピーマン かぼちゃ	植物油　三温糖 オリーブ油	
			クリームシチュー	鶏肉　牛乳　生クリーム ベーコン	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム グリンピース	バター　じゃが芋	
			カスタードプリン	乳製品　鶏卵		砂糖類　でんぷん	
13	金	牛乳	麦ご飯			精白米　精麦　強化米	お米のタルトは、タルトの生地とミルクソースにお米の粉が使ってあるそうです。米粉を使うことで、モチッとした食感になります。生徒たちに人気のデザートです。
			鮭のチーズフライ	さけ　チーズ　鶏卵		パン粉　小麦粉　でんぷん 植物油　砂糖	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			じゃが芋とひじきの煮物	大豆　ひじき　さつま揚げ	にんじん　さやいんげん	じゃが芋　植物油　三温糖	
			五目味噌汁	油揚げ　煮干し　みそ	ねぎ　こまつな　えのき茸　はくさい		
			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	

16	月	牛乳	麦ご飯（ふりかけ） さんまの蒲焼 さつま揚げと野菜のソテー 豚汁 りんご	 さんま さつま揚げ 豚肉　煮干し　みそ 豆腐 	 しょうが ほうれんそう　もやし　にんじん きゃべつ　とうもろこし ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ りんご	精白米　精麦　強化米 でんぷん　植物油　ごま 三温糖 植物油 じゃがいも　こんにゃく 	りんごの話①・・・食物センイ・ポリフェノールが豊富に含まれています。給食では皮ごとたべますが、これらの栄養は皮に多く含まれています。
17	火	牛乳	アーモンドトースト ウィンナーとじゃが芋のカクテル煮 海藻サラダ ミネストローネ	 ウィンナー 海藻ミックス ベーコン	 きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし にんじん　たまねぎ　セロリー　にんにく トマト　キャベツ　パセリ	食パン　アーモンド マーガリン　三温糖 じゃがいも　でん粉 植物油　三温糖 三温糖　ごま　植物油 バター　三温糖 マカロニ	ミネストローネとは、イタリアの料理で、具たくさんのスープのことをいいます。イタリアを代表するトマトやニンニクを使ったものが有名です。
18	水	牛乳	ビビンバ 大豆とじゃこの揚げ煮 中華風卵スープ みかん	豚肉　牛肉　みそ　錦糸卵 大豆　じゃこ 鶏卵　豆腐　わかめ 	しょうが　ほうれん草　にんじん　もやし しめじ　えのき茸　にんじん　とうもろこし みかん	精白米　精麦　強化米 三温糖　ごま　ごま油 でんぷん　植物油　ごま 三温糖 でんぷん　ごま油 	ビビンバは、ピリ辛のそぼろ煮と錦糸卵、野菜のナムルを白いご飯の上に盛りあわせ、混ぜながら食べます。
19	木	河　口　湖　南　中　学　校　創　立　記　念　日					
20	金	県　民　の　日					
23	月	勤　労　感　謝　の　日					
24	火	牛乳	ピザトースト レタスと大根のサラダ マカロニのクリーム煮 ぶどうゼリー	ロースハム　チーズ 鶏肉　ベーコン　牛乳 	たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム トマトピューレ　ニンニク レタス　だいこん　赤ピーマン　黄ピーマン きゅうり にんじん　玉ねぎ　パセリ ぶどう果汁	食パン　マーガリン　植物油 三温糖 三温糖　オリーブ油 マカロニ　植物油　三温糖 砂糖	マカロニのクリーム煮などの料理に使う牛乳は、ふじがね牛乳を使っています。コクがあり、一層美味しく仕上がります。
25	水	牛乳	麦ごはん サバの塩焼き 親子煮 なめこ汁 苺ミルメーク	 さば 鶏ひき肉　鶏卵 煮干し　みそ　豆腐 	 にんじん　玉ねぎ　グリンピース こまつな　長ネギ　なめこ 	精白米　精麦　強化米 じゃが芋　植物油　三温糖 砂糖	日に日に寒くなり、朝の布団から出づらくなっている人はいませんか？しっかり朝ごはんを食べて体温を上げ、寒さに負けない体を作るためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！
26	木	牛乳	米粉パン（ブルーベリー＆マーガリン） ちゃんぽん麺 肉シュウマイ ブロッコリーのナムル	 豚肉　いか　なると　煮干し 鶏肉　魚肉すり身 卵白　エビ・カニエキス 	ブルーベリージャム たまねぎ　キャベツ　にんじん　たけのこ 玉ねぎ ブロッコリー　とうもろこし　赤ピーマン	米粉パン　マーガリン 中華麺　ごま油　植物油 小麦粉　でんぷん　砂糖 植物油　ラード ごま油　三温糖　ごま	
27	金	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ 和風サラダ りんご	豚肉　生クリーム 鶏卵　チーズ シーチキン 	ニンニク　しょうが　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　トマト缶　グリンピース きゃべつ　にんじん　きゅうり　だいこん りんご	精白米　精麦　強化米 じゃが芋　バター　三温糖 でんぷん　砂糖　植物油 和風ドレッシング 	りんごの話②・・・りんごに含まれる食物センイは「ペクチン」という食物センイで、便秘や下痢を改善する効果があるそうです。
30	月	牛乳	麦ごはん チキンのみそカツ せんキャベツ 切り干し大根煮 かぼちゃの味噌汁	 鶏肉　鶏卵　みそ さつま揚げ 煮干し　みそ　生揚げ	 キャベツ にんじん　切り干し大根　ほししいたけ さやいんげん かぼちゃ　かぶ　ねぎ　しめじ	精白米　精麦　強化米 小麦粉　パン粉　植物油 こんにゃく　植物油　三温糖 	

□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

◇感謝して食事をしよう。