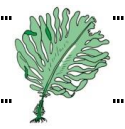
# 学校給食献立予定表

給食回数　18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 | 火 | 牛乳 | ステッキパン | | | ステッキパン | ひじきには、成長期の皆さんに必要な鉄分（貧血予防）やカルシウム（骨の形成に必要）がたっぷり含まれています。また、皮膚を健康に保つのに必要なビタミンAや、腸をきれいにするのに必要な食物繊維も豊富。積極的に食べましょう！ |
| | | | 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　オリーブ油　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 | |
| | | | みかん | | みかん | | |
| 2 | 水 | 牛乳 | 麦ご飯 | | | 精白米　精麦　強化米 | |
| | | | 豚肉の生姜焼き | 豚肉 | しょうが　ニンニク　玉ねぎ | 三温糖 | |
| | | | せんキャベツ | | きゃべつ | | |
| | | | ひじきとさつま揚げの煮物 | ひじき　さつま揚げ | にんじん　いんげん | つきこん　植物油　三温糖 | |
| | | | ほうれん草のみそ汁 | 油揚げ　とうふ　みそ　煮干し | ほうれん草　にんじん | | |
| | | | 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 | |
| 3 | 木 | 牛乳 | ほうれん草ロールパン（ピーナツクリーム） | | | ほうれん草ロールパン　ピーナツクリーム | マリネとは、肉や魚・野菜などを、酢やレモン汁などが入った漬け汁に浸す調理法（または料理）です。 |
| | | | 焼きうどん | 豚肉 | もやし　キャベツ　玉ねぎ　にんじん | うどん　三温糖　植物油 | |
| | | | イカのマリネサラダ | いか | レタス　たまねぎ　トマト　パセリ | 植物油　三温糖　でんぷん | |
| | | | 杏仁豆腐 | 杏仁豆腐 | 黄桃缶　みかん缶　パイン缶 | | |
| 4 | 金 | 牛乳 | チキンライス | 鶏肉 | たまねぎ　とうもろこし　むきえだまめ | 精白米　精麦　強化米 | じゃがいもには、ほうれん草やみかんと同じくらいビタミンCが多く含まれていて、そのビタミンCは加熱してもこわれにくいため、様々な料理で楽しめます。 |
| | | | ポパイオムレツ | 鶏卵 | ほうれん草 | 植物油　バター　三温糖 | |
| | | | 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 | |
| | | | じゃが芋のミルクスープ | ベーコン　牛乳　生クリーム | たまねぎ | じゃがいも　バター　三温糖 | |
| 7 | 月 | 牛乳 | 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　ほししいたけ　たまねぎ　はくさい　にんじん　いんげん | 精白米　精麦　強化米　植物油　ゴマ油　でんぷん | 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。ごぼうのかりんとうは、ごぼうを薄切りにして片栗粉をまぶし、油でカリッと揚げたものを、甘しょっぱいタレでからめたものです。おいしく、たくさん食べられますね。 |
| | | | ごぼうかりんとう | | ごぼう | でんぷん　植物油　三温糖　ごま | |
| | | | こまつなのツナ和え | シーチキン | こまつな　とうもろこし　にんじん | ごま油　青じそドレッシング | |
| | | | いちごムース | 乳・卵製品　ゼラチン | いちご果汁 | 砂糖 | |
| 8 | 火 | 牛乳 | そぼろパン | | | そぼろパン | |
| | | | 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　でんぷん | |
| | | | チーズオムレツ | 鶏卵　チーズ | | でんぷん　砂糖　植物油 | |
| | | | コールスローサラダ | | きゃべつ　きゅうり　トマト　パセリ | ドレッシング | |
| 9 | 水 | 牛乳 | そぼろごはん | 豚肉　鶏肉　錦糸卵 | しょうが | 精白米　精麦　強化米　三温糖 | 今は年間を通して手に入るほうれんそうですが、その栄養も美味しさも高まるのは冬です。 |
| | | | 焼き魚（ます） | ます | | | |
| | | | 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 | |
| | | | 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 | | |
| 10 | 木 | 牛乳 | こどもパン | | | こどもパン | 鶏肉のレモン煮は、薄味の鶏肉のから揚げに、しょうゆ・酢・砂糖・レモン汁で甘酸っぱいたれを作ってかけたもので、人気メニューの一つです。 |
| | | | しょうゆラーメン | 焼豚　なると　煮干し | もやし　ねぎ　ニラ　にんじん　しょうが　にんにく | 中華麺 | |
| | | | 鶏肉のレモン煮 | 鶏肉 | しょうが　にんにく　レモン汁 | でんぷん　植物油　三温糖 | |
| | | | ゆで野菜のごまドレッシングがけ | | ブロッコリー　とうもろこし　にんじん | ごまドレッシング | |
| | | | セノビーゼリー | 乳製品　寒天 | レモン汁 | 砂糖 | |
| 11 | 金 | 牛乳 | 麦ごはん | | | 精白米　精麦　強化米 | 豆腐を薄く切って油で揚げたものを「油揚げ（または薄揚げ）」といい、厚く切って油で揚げたものを「生揚げ（または厚揚げ）」といいます。 |
| | | | カレイのフライ | カレイ　鶏卵 | | 小麦粉　パン粉　植物油 | |
| | | | 生揚げと豚肉の味噌炒め | 豚肉　生揚げ　みそ | しょうが　ピーマン　きゃべつ　にんじん　干ししいたけ | 三温糖　植物油 | |
| | | | 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 | | |
| 14 | 月 | 牛乳 | 鮭わかごはん | さけ　わかめ | | 精白米　精麦　強化米 | 大根には様々な種類があますが、広く一般的に出回っているのは「青首大根」という種類です。この大根の旬は冬で、みずみずしく甘味があります。 |
| | | | チキンソテー(たまねぎソース) | 鶏肉 | 玉ねぎ | オリーブ油　三温糖　でんぷん | |
| | | | ウィンナーと野菜のソテー | ウィンナー | 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　バター | |
| | | | いものこ汁 | 豆腐　みそ　煮干し　豚肉 | だいこん　はくさい　長ネギ | つきこん　さといも | |
| | | | りんご | | りんご | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | 火 | 牛乳 | ココア揚げパン | | | コッペパン　植物油　三温糖<br>ミルクココア | チャウダーとは具だくさんのスープのことで、アメリカの料理です。シーフードチャウダーには魚介のうまみと野菜の甘みがたっぷりはいっていて、とても体が温まります。 |
| | | | 豆腐ハンバーグ | 魚肉すり身　豆腐　鶏肉 | たまねぎ　れんこん　にんじん　ねぎ | 植物油　砂糖　でんぷん<br>やまいも | |
| | | | 茎ワカメのサラダ  | 茎ワカメ | きゅうり　レタス　ブロッコリー　黄ピーマン<br>トマト | ごま　三温糖　ゴマ油 | |
| | | | シーフードチャウダー | えび　いか　ベーコン<br>牛乳　あさり | にんじん　たまねぎ　パセリ | じゃがいも　バター　三温糖 | |
| 16 | 水 | 牛乳 | 麦ご飯 | | | 精白米　精麦　強化米 | 大人気のサバの味噌煮と肉じゃがが出る日は、「先生、ご飯が足りないよ～」と生徒に言われます。いつもと同じ量なのに･･･。ご飯がすすむおかずなんですね！ |
| | | | サバの味噌煮 | さば　みそ | しょうが | 三温糖 | |
| | | | 肉じゃが | 牛肉 | にんじん　たまねぎ　グリンピース | じゃが芋　しらたき　植物油<br>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 | | |
| | | | ミルメーク（キャラメル） | | | ミルメーク | |
| 17 | 木 | 牛乳 | ミルクくるくるパン | | | ミルクくるくるパン | 白菜は寒くなるほど甘みが増し、霜に当たると柔らかく旨みも増すので、旬は冬から春先です。 |
| | | | ほうとう | 豚肉　煮干し　みそ | にんじん　だいこん　ごぼう　長ネギ<br>かぼちゃ　しめじ | ほうとう | |
| | | | 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 | |
| | | | 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 | |
| 18 | 金 | 牛乳 | ポークカレーライス | 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<br>植物油　じゃがいも　三温糖 | アメリカンサラダは、レモン汁の入ったさっぱり味のドレッシングと、砕いたポテトチップスをかけたサラダです。 |
| | | | 煮卵 | 鶏卵 | しょうが | 三温糖 | |
| | | | 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 | |
| 21 | 月 | 牛乳 | 豚丼 | 豚肉 | にんじん　たまねぎ　干し椎茸 | 精白米　精麦　強化米<br>しらたき　三温糖 | 寒くなるにつれ、牛乳の残量が増えてきました。牛乳には皆さんに必要な栄養が詰まっているので、毎日残さず飲みましょう！ |
| | | | 春雨サラダ | 錦糸卵　ロースハム | 赤ピーマン　きゅうり | はるさめ　三温糖　ごま油 | |
| | | | 麩の味噌汁 | 煮干し　みそ　わかめ | キャベツ　えのき茸　にんじん | 焼き麩 | |
| | | | みかん | | みかん | | |
| 22 | 火 | | ≪ 冬 至 給 食 ≫<br>黒パンサンド | | | 黒パン　バタークリーム | 一年で最も夜の長さが長くなる日を冬至と言います。昔はこの日を「死に一番近い日」と考え、その厄を払うために、かぼちゃを食べ、ユズ湯に入って体を温め無病息災を願っていました。 |
| | | | もずく雑炊 | 鶏卵　もずく　かにかま | にんじん　ニラ　たけのこ　はくさい | 精白米　ごま油 | |
| | | | 剣エビと<u>かぼちゃ</u>の揚げ煮 | 剣エビ | かぼちゃ | 植物油　三温糖　ごま<br>水あめ　でんぷん　小麦粉 | |
| | | | バンバンジーサラダ | ササミ　みそ | レタス　トマト　きゅうり　たまねぎ　ニンニク | 三温糖　すりごま　ゴマ油 | |
| | | | <u>ゆず</u>ゼリー | | ゆず果汁　レモン汁 | 砂糖 | |
| 23 | 水 | 天 皇 誕 生 日 | | | | | |
| 24 | 木 | 牛乳 | 米粉パン（苺ジャム＆マーガリン） | | いちごジャム | 米粉パン　マーガリン | 今年最後の給食は、クリスマス給食です。デザートのケーキは、「チョコ」と「ストロベリー」の二種類から自分の好きな方を選びました。全体的にチョコケーキの方が人気がありました☆<br>さて、今年の給食の時間をふりかえってみましょう。給食当番はきちんとできましたか？好き嫌いせず食べられましたか？命や勤労に感謝し、大切にすることができましたか？最後までしっかり活動しましょう！ |
| | | | キムチうどん | 煮干し　豚肉 | はくさいキムチ　にんにく　しょうが<br>にんじん　ほししいたけ　ねぎ | うどん　ごま油 | |
| | | | はんぺんのチーズフライ | はんぺん　チーズ　鶏卵 | | 小麦粉　パン粉　植物油 | |
| | | | せんキャベツ | | きゃべつ | | |
| | | | 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 | |
| 25 | 金 | | ≪ ク リ ス マ ス 給 食 ～ 選 択 ケ ー キ ～ ≫<br>カレーピラフ | ウィンナー | 玉ねぎ　にんじん　ピーマン | 精白米　強化米　バター<br>植物油 | |
| | | | チキンのマッシュポテト焼き | 鶏肉　粉チーズ | | マヨネーズ　マッシュポテト | |
| | | | クリスマスサラダ | | レタス　トマト　きゅうり　たまねぎ<br>ブロッコリー　黄ピーマン | 米粉マカロニ　植物油<br>青じそドレッシング | |
| | | | ポトフ | 豚肉 | きゃべつ　にんじん　はくさい　だいこん<br>パセリ | じゃがいも　バター | |
| | | | クリスマスケーキ（チョコ） | 乳製品　鶏卵 | | 砂糖　小麦粉　ミルクチョコレート<br>ココア　植物油　ショートニング | |
| | | | クリスマスケーキ（いちご） | 乳製品　鶏卵 | レモン汁　苺ペースト | 砂糖　小麦粉　植物油　ショートニング | |

## 今月の目標

**◇冬の食生活と健康について考えよう。**