2月　学校給食献立予定表

給食回数　19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	金	牛乳	牛丼	牛肉(麦芽ビーフ)	玉ねぎ しらたき しいたけ 人参	米 麦 強化米 三温糖 植物油	2月3日節分 2月4日立春 2月3日は「節分」です。節分とは「立春」の前日で、暦の上では2月4日から春になります。 昔の日本は季節の変わり目に災い、つまり鬼がくるといわれていて、節分には豆まきをしたり、いわしの頭をさしたひいらぎの枝を戸口に飾ったりしていました。 今年は1日遅くなりましたが、2月4日に「節分給食」を実施します。 給食にも節分に関連のある『いわし』や『福豆』が登場します。福を呼び込むためにも、残さず食べましょう。
			ごぼうのかりんとう揚げ		ごぼう	でんぷん 植物油 ごま 三温糖	
			かぼちゃ入り野菜サラダ	ツナ(まぐろ)	きゅうり キャベツ ブロッコリー パプリカ かぼちゃ	ごまドレッシング オリーブ油	
			豆腐となめこのすまし汁	かつお昆布だし 豆腐	なめこ 小松菜 人参		
4	月	牛乳	≪ 節分給食 ≫				
			きつねうどん	油揚げ 豚肉 煮干しだし	人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ねぎ	うどん 三温糖	
			いわしのカレー竜田揚げ	いわし	しょうが	でんぷん 植物油 カレー粉	
			ほうれん草とキャベツのごま和え		ほうれん草 キャベツ 人参	植物油 ごま	
			ぽんかん		ぽんかん		
			ミックス福豆	大豆 えんどう豆		黒糖 砂糖 小麦粉 でんぷん	
5	火	牛乳	麦ご飯			米 麦 強化米	
			お魚ふりかけ	さば かつお節 青のり		ごま 砂糖	
			鶏肉の梅ジャムソース	鶏肉	しょうが	梅ジャム 三温糖 でんぷん	
			高野豆腐の含め煮	高野豆腐 豚肉	こんにゃく 人参 さやいんげん	ごま 植物油 三温糖	
			じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ 煮干しだし みそ 油揚げ	ねぎ 玉ねぎ	じゃがいも	
			いちご		いちご		
6	水	牛乳	バターロールパン	脱脂粉乳 鶏卵		小麦粉 三温糖	
			スパゲティ ミートソース	豚肉	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく セロリー トマト パセリ	スパゲティ 植物油 バター 三温糖 ベシャメルソース	
			金時豆入りツナサラダ	金時豆 ツナ(まぐろ)	水菜 レタス きゅうり	オリーブ油 三温糖	
			クラッシュゼリーヨーグルト	生クリーム ヨーグルト		ぶどうゼリー 砂糖	
7	木	ふじがね	わかめご飯	わかめ		米 麦 強化米	空気が乾燥する季節は、インフルエンザや風邪が流行します。 食事の前には、うがいや石けんを使っての手洗いが風邪の予防に有効的です。
			イカのレモン酢かけ	イカ	レモン果汁	でんぷん 植物油 三温糖	
			昆布とごぼうのマヨネーズ和え	昆布 かまぼこ	ごぼう きゅうり 大根 人参 とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	
			いものこ汁	煮干し 豚肉 みそ 豆腐	人参 大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ	さといも	
			ブルーベリータルト	豆乳	ブルーベリー果汁	米粉 砂糖 水あめ	
8	金	牛乳	キムチチャーハン	豚肉 鶏ガラ 昆布	しょうが 人参 しめじ ねぎ キムチ(白菜 にんにく 玉ねぎ)	米 麦 強化米 ごま油 ごま	
			焼きギョーザ	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 植物油 小麦粉	
			春雨サラダ	鶏卵 ハム	きゅうり パプリカ	春雨 ごま油 三温糖	
			みそワンタンスープ	みそ 豚肉	玉ねぎ 人参 大根 チンゲンサイ ねぎ	ワンタンの皮	
			ぽんかん		ぽんかん		
			ミルメーク(コーヒー)			ミルメーク	
11	月		建国記念の日				健康維持に欠かせない『ひじき』 ひじきは海草の仲間です。カルシウムを多く含み、骨や歯を強くしてくれる働きがあります。 また、約半分が食物繊維といわれ、おなかの調子を整えてくれる健康維持には欠かせない食べ物です。
12	火	牛乳	麦ご飯			米 麦 強化米	
			ハタハタのから揚げ	ハタハタ		小麦粉 植物油	
			ひじきの煮物	豚肉 ひじき さつま揚げ	人参 玉ねぎ 枝豆	三温糖 植物油	
			のっぺい汁	鶏肉 かつお昆布だし	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	でんぷん 植物油 里芋	
			甘夏みかん		甘夏みかん(缶)		
13	水	牛乳	胚芽パン	脱脂粉乳		小麦粉 胚芽 三温糖	
			ブルーベリー＆マーガリン			ジャム マーガリン	
			ミートオムレツ	豚肉 鶏卵	玉ねぎ 人参	植物油	
			カルパッチョサラダ	イカ	レタス ルッコラ 赤玉ねぎ きゅうり トマト 水菜 パプリカ	カルパッチョドレッシング	
			じゃがいものミルクスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ パセリ	植物油 じゃがいも 三温糖 ベシャメルソース バター	
			いちご		いちご		

今月の目標　◇自分の食生活を見直し、生涯の健康について考えよう。

14	木	ふじがね	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ　人参　とうもろこし 枝豆	米　麦　強化米　植物油 バター
			鮭のマヨネーズ焼き	鮭	パセリ	パン粉　ノンエッグマヨネーズ
			海草サラダ	わかめ	きゅうり　ブロッコリー　パプリカ	野菜ドレッシング
			ふわふわ卵スープ	鶏卵　ベーコン	玉ねぎ　人参　チンゲンサイ	じゃがいも　パン粉　植物油
			いちごのムース	豆乳	いちご果汁	砂糖
15	金		ポークカレーライス	豚肉	玉ねぎ　人参　しょうが　にんにく	米　麦　強化米　植物油 じゃがいも　カレールウ バター　三温糖
			大豆のいそがおり	大豆　青のり		植物油　三温糖　でんぷん
			パリパリサラダ		レタス　トマト　きゅうり　玉ねぎ ブロッコリー　パプリカ	青じそドレッシング 春巻きの皮　植物油
			ヨーグルト	ヨーグルト		
18	月		アーモンドトースト	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖 マーガリン　アーモンド
			ペンネソテー	大豆　ベーコン	にんにく　玉ねぎ　人参　エリンギ トマト　パセリ	マカロニ　植物油 三温糖
			野菜と肉団子のスープ	肉団子(鶏肉　豚肉)	人参　しいたけ　チンゲンサイ	春雨
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト　生クリーム	みかん(缶)　パイン(缶)	砂糖
	毎月１９日は『食育の日』					
19	火	ふじがね	玄米入りご飯			米　玄米　強化米
			納豆	納豆		
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ　あおのり		小麦粉　植物油
			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　植物油 三温糖
			かきたま汁	鶏卵　かつお昆布だし	ほうれん草　人参　しめじ	でんぷん
			オレンジ		オレンジ	
20	水		野菜たっぷり焼きそば	豚肉	人参　玉ねぎ　しいたけ　キャベツ にんにく　しょうが	中華麺　植物油
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく　しょうが	でんぷん　小麦粉　植物油
			わかめスープ	わかめ　豆腐　かまぼこ	えのきたけ　ねぎ	
			チーズドッグ	鶏卵　チーズ		小麦粉　砂糖　植物油
			ミルメーク(キャラメル)			ミルメーク
21	木		中華丼	豚肉　いか　えび うずら卵	人参　玉ねぎ　たけのこ　白菜 しいたけ　しょうが　にんにく	米　麦　強化米 でんぷん　ごま油　植物油
			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
			オニオンサラダ		キャベツ　レタス　きゅうり　赤玉ねぎ	野菜ドレッシング
			ぽんかん		ぽんかん	
22	金		そぼろご飯	豚肉　鶏肉　鶏卵	しょうが	米　麦　強化米　三温糖
			焼き魚(きんめだい)	きんめだい		
			五目豆	大豆　鶏肉　かつお昆布だし	ごぼう　こんにゃく　しいたけ　人参	三温糖　植物油
			麩とキャベツのみそ汁	かつお昆布だし　油揚げ みそ　わかめ	キャベツ　人参　もやし	麩
			いちご		いちご	
	～3年生のリクエスト給食～					
25	月		バーガーパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖
			大豆とチーズ入り手作りハンバーグ	豚肉　鶏卵　牛乳　大豆 チーズ	にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参	パン粉　三温糖　バター
			生野菜(レタス・ミニトマト)		レタス　トマト	
			ひよこ豆入りポトフ	ひよこ豆　ウインナー 鶏ガラだし	人参　大根　白菜	じゃがいも　バター
			レモンカスタードタルト	鶏卵　乳製品	レモン果汁	小麦粉　マーガリン　砂糖
26	火	ジョワ	鶏五目ご飯	鶏肉　油揚げ	ごぼう　人参　しめじ　枝豆	米　麦　強化米 植物油　三温糖
			さばの竜田揚げ	さば	しょうが	でんぷん　植物油
			ゆばと野菜のおひたし	ゆば　かつお節	ほうれん草　白菜　人参	ゆずかつおﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
			すいとん汁	豚肉　煮干しだし　みそ	大根　人参　しいたけ　白菜　ねぎ	すいとん
			いよかん		いよかん	
	～3年生のリクエスト給食～					
27	水		ココア揚げパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　植物油
			チョレギサラダ	のり	きゅうり　サニーレタス　トマト パプリカ　レタス	ごま油　三温糖
			ワンタンスープ	豚肉	しいたけ　玉ねぎ　人参　白菜 チンゲンサイ	ワンタンの皮
			味付け小魚	いわし		ごま　砂糖
			フルーツポンチ		みかん(缶)　パイン(缶)	サイダー　ゼリー　白玉団子
28	木	ふじがね	パセリライス＆ハッシュドビーフ	牛肉(麦芽ビーフ)	玉ねぎ　マッシュルーム パセリ	米　麦　強化米　小麦粉 ビーフルウ　植物油　バター
			ほうれん草オムレツ	鶏卵	ほうれん草	
			アメリカンサラダ	金時豆　チーズ	レタス　きゅうり　ブロッコリー レモン果汁	ポテトチップス　植物油 三温糖
			オレンジ		オレンジ	

山梨県産の大豆で作られた「納豆」

カルシウム不足大丈夫？

日本人は、ほとんどの年代において「カルシウム」の摂取量が不足しているといわれています。成長期に「カルシウム」が不足すると、骨や歯がきちんとつくられなかったり、将来、骨が折れやすくなったりする「骨粗しょう症」という病気になることがあります。
カルシウムを多く含んでいる牛乳や小魚、海草類、緑黄色野菜などをバランスよく食べるようにしましょう。

今月の果物『いちご』

いちごにはビタミンCがたくさん含まれていて、みかんの2倍、5～6粒で一日分のビタミンCがとれるほどです。
いちごが出回る時期は、2月～5月くらいまであり、関東、東海、九州で栽培が盛んです。

3年生のリクエスト給食

卒業までに食べたいリクエスト給食のアンケートを3年生にとりました。リクエストが多かったメニューを組み合わせて実施していきます。
リクエストが特に多かったのは、主食「わかめごはん」「みそラーメン」主菜「鶏肉のから揚げ」「さばのみそ煮」副菜「パリパリサラダ」「肉じゃが」汁物「コーンスープ」「卵スープ」デザート「みかんタルト」「りんご」です。
これら上位の献立は3月上旬に実施します。今月は次にリクエストが多かったメニューを組み合わせて実施します。

◇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。