学校給食献立予定表

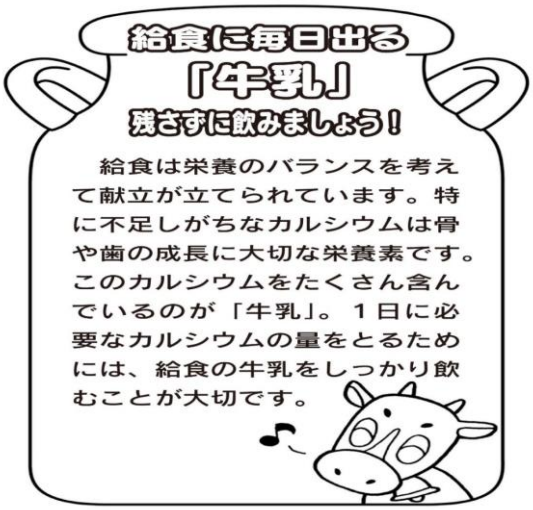
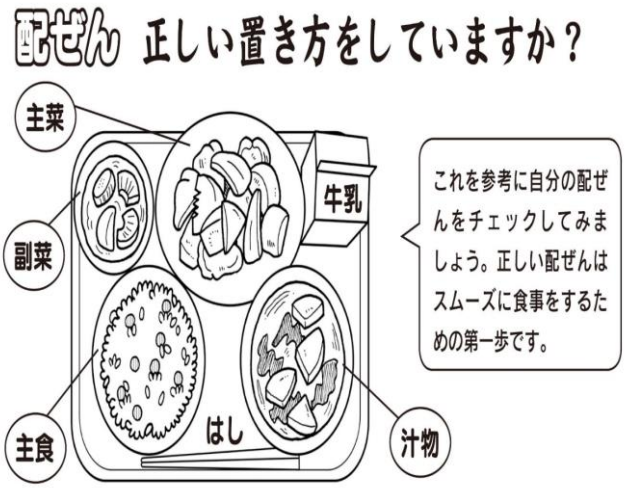
給食回数　15回　　河口湖南中学校

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
9	月	牛乳	胚芽パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　胚芽	新年度の給食が今日から始まります。元気に活動できるようにしっかり食べましょう。
			ブルーベリー＆マーガリン			ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ	
			鶏肉のトマトソースがけ	鶏肉	玉ねぎ　えのきたけ	植物油	
			ポトフ	ウインナー　鶏ガラだし	人参　大根　白菜	じゃがいも　バター	
			大根とツナのサラダ	金時豆　ツナ（まぐろ）	ブロッコリー　レタス　大根	オリーブ油　三温糖	
			いよかん		いよかん		
10	火	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	いちごにはビタミンCがたくさん含まれています。5粒～6粒で一日のビタミンCがとれるほどです。
			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）	しらたき　人参　玉ねぎ さやいんげん	じゃがいも　植物油 三温糖	
			小松菜と麩のすまし汁	かまぼこ　かつお昆布だし	小松菜　しいたけ　人参	麩	
			いちご		いちご		
11	水	牛乳	きな粉揚げパン	脱脂粉乳　きな粉		小麦粉　三温糖 植物油	野菜に含まれる食物繊維は、おなかの中のお掃除をしてくれます。
			ペンネソテー	ベーコン　大豆	玉ねぎ　人参　エリンギ パセリ　トマト　にんにく	ペンネマカロニ　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	
			アセロラヨーグルト	ヨーグルト		アセロラゼリー　砂糖	
12	木	ふじがね	≪　入学進級お祝い給食　≫				入学・進級おめでとうございます！
			五目ちらし寿司	鶏卵　油揚げ	ごぼう　しいたけ　人参 さやえんどう　かんぴょう	米　麦　強化米 三温糖	今日は新入生の歓迎会が行われます。給食でも「お祝い給食」を取り入れ、新学期のスタートを応援したいと思います。
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく　しょうが	でんぷん　小麦粉 植物油	
			わかめとトマトのサラダ	わかめ	トマト　きゅうり　とうもろこし ブロッコリー	三温糖　ごま油	
			ゆばのすまし汁	ゆば　かつお昆布だし かまぼこ	人参　しめじ　三つ葉		
			みかんタルト	豆乳	みかん	米粉　砂糖　水あめ	
13	金	牛乳	麻婆豆腐丼	豚肉　豆腐　みそ 鶏ガラだし	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	サラダのドレッシングは給食室で作っています。野菜がおいしく食べられますよ。
			肉しゅうまい	豚肉	たまねぎ　しょうが	小麦粉　でんぷん	
			バンバンジーサラダ	鶏ささみ　みそ	レタス　トマト　きゅうり　玉ねぎ にんにく	ごま油　三温糖　ごま	
			オレンジ		オレンジ		
16	月	牛乳	スパゲティーミートソース	豚肉	パセリ　しょうが　にんにく 玉ねぎ　人参　トマト　セロリー	スパゲティー　三温糖 バター　植物油 ベシャメルソース	
			シャリシャリ大豆	大豆		植物油　でんぷん	
			わかめと野菜のサラダ	わかめ	キャベツ　とうもろこし　トマト　大根	三温糖　ごま油	
			フルーツポンチ		パインアップル（缶詰） みかん（缶詰）	白玉団子　サイダー ハチミツレモンゼリー	
17	火	牛乳	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	美生柑（みしょうかん）は愛媛県で生産されています。呼び方がいろいろあり、ジューシーフルーツとも言います。
			鮭の塩焼き	銀鮭			
			ほうれん草と白菜のおひたし	かつお節	ほうれん草　白菜　もやし　人参	ゆずかつおドレッシング	
			じゃがいもと豆腐のみそ汁	豆腐　煮干しだし　わかめ みそ	玉ねぎ　ねぎ	じゃがいも	
			美生柑（みしょうかん）		美生柑		
18	水	牛乳	黒パン	脱脂粉乳		小麦粉　黒蜜　三温糖	金時豆には、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養成分がバランスよく含まれています。残さず食べましょう。
			いちごジャム			いちごジャム	
			ミートオムレツ	豚肉　鶏卵	玉ねぎ　人参	植物油	
			アメリカンサラダ	金時豆　チーズ	きゅうり　レタス　ブロッコリー レモン果汁	ポテトチップス　植物油 三温糖	
			ミネストローネスープ	ベーコン 鶏ガラだし	人参　玉ねぎ　セロリー　にんにく トマト　キャベツ	マカロニ　三温糖	
			日向夏みかんゼリー		日向夏みかん果汁	砂糖	

今月の目標

◇給食活動の組織作りをしよう

19	木	ふじがね	玄米入りご飯			米　玄米　強化米	毎月19日は『食育の日』 漢字で「魚」へんに「春」と書いて『鰆＝さわら』と読みます。魚にも旬があり、文字の通り冬から春にかけて旬を迎える魚です。
			鰆の香味焼き	鰆	しょうが　ねぎ	ごま油　ごま　三温糖	
			炒り鶏	鶏肉	ごぼう　たけのこ　人参　しいたけ さやいんげん　こんにゃく	三温糖　植物油	
			麩とキャベツのみそ汁	みそ　煮干しだし 油揚げ　わかめ	キャベツ　人参　もやし	麩	
			オレンジ		オレンジ		
20	金	牛乳	ポークカレーライス	豚肉	しょうが　にんにく　人参 玉ねぎ	米　麦　強化米 じゃがいも　カレールウ 三温糖　バター　植物油	牛乳やヨーグルトなどの乳製品にはカルシウムが豊富に含まれています。成長期のみなさんには積極的に摂取してほしい食品です。
			煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖	
			ひじきのドレッシングサラダ	ひじき　ツナ(まぐろ)	きゅうり　キャベツ	三温糖　植物油	
			いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		
23	月	牛乳	キャロットロールパン	脱脂粉乳	人参	小麦粉　三温糖	バランスの良い食事をしっかり食べることで、健康な体が維持できます。 栄養バランスよく考えられた給食を残さず食べましょう。
			鶏肉のマスタード焼き	鶏肉	レモン果汁　にんにく	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 とうもろこし	三温糖　植物油　ごま	
			シーフードチャウダー	ベーコン　牛乳　えび イカ　あさり	玉ねぎ　にんじん　パセリ	じゃがいも　植物油 バター　ベシャメルソース	
			美生柑(みしょうかん)		美生柑		
			ミルメーク(コーヒー)			ミルメーク	
24	火	牛乳	わかめご飯	わかめ		米　麦　強化米	
			さばのピリ辛焼き	さば	しょうが　ねぎ	三温糖	
			小松菜のツナ和え	ツナ(まぐろ)	小松菜　とうもろこし　人参	青じそドレッシング　ごま油	
			山菜鍋(みそ味)	豚肉　みそ　煮干しだし	しょうが　ごぼう　えのきたけ たけのこ　白菜　わらび　長ねぎ 玉ねぎ　しいたけ　しめじ		
			温州みかんゼリー		みかん果汁	砂糖	
25	水	牛乳	米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　米粉　三温糖	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。 食物繊維やビタミンB群、カルシウム等も豊富な国産大豆を給食では積極的に取り入れています。
			わかめうどん	わかめ　豚肉　煮干しだし	玉ねぎ　人参　しいたけ　ねぎ	うどん	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ　青のり		小麦粉　植物油	
			チーズ入りかみかみサラダ	チーズ　大豆　ハム	キャベツ　とうもろこし　きゅうり	ごまドレッシング	
			ミニトマト		トマト		
26	木	牛乳	ハヤシライス	豚肉　生クリーム	玉ねぎ　人参　しょうが にんにく　マッシュルーム トマト	米　麦　強化米　バター じゃがいも　ハヤシルウ 植物油　三温糖	
			大豆といりこの揚げ煮	大豆　ちりめんじゃこ		植物油　ごま　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	春巻きの皮　植物油 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
			オレンジ		オレンジ		
27	金	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	ひじきは海草の仲間です。鉄分を多く含み、貧血予防に効果的な食べ物です。残さず食べましょう。
			豚肉のしょうが焼き	豚肉	しょうが　玉ねぎ　にんにく	三温糖	
			せんキャベツ		キャベツ		
			ひじきと切り干し大根の煮物	さつま揚げ　ひじき	切り干し大根　人参　さやいんげん	植物油　三温糖	
			なめこと豆腐のみそ汁	豆腐　煮干しだし　みそ	大根　なめこ　長ねぎ		
			ヨーグルト	ヨーグルト			

◇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。