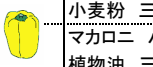
学校給食献立予定表

給食回数　21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	≪ 端午の節句給食 ≫				給食ではひと足早く『子供の日』をお祝いします。5月5日は「端午（たんご）の節句（せっく）」です。柏餅に使われる柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起をかついで用いられます。
			たけのこごはん	鶏肉　油揚げ	人参　しいたけ　たけのこ さやえんどう	米　麦　三温糖 強化米	
			カツオのフライ	カツオ		パン粉　小麦粉　植物油	
			せんキャベツ		キャベツ		
			大根ときゅうりのごま和え		大根　きゅうり　パプリカ	ごま油　三温糖　ごま	
			豆腐のすまし汁	豆腐　かまぼこ かつお昆布だし	人参　しめじ　三つ葉		
			かしわもち	あずき		上新粉　砂糖　でんぷん	
2	水	牛乳	バーガーパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	コーンスープを作る時には、玉ねぎを中火でよく炒めることで、玉ねぎの甘みが増し、おいしいスープができあがります。
			ハンバーグ （デミグラソースがけ）	鶏肉　豚肉	玉ねぎ　しょうが　にんにく えのきたけ　マッシュルーム	砂糖　植物油　でんぷん 三温糖	
			チーズ入りサラダ	チーズ	レタス　きゅうり　ブロッコリー トマト　レモン果汁	三温糖　植物油	
			コーンスープ	牛乳　生クリーム	玉ねぎ　とうもろこし　パセリ	バター　植物油 ベシャメルソース　三温糖	
			オレンジ		オレンジ		
7	月	牛乳	スパゲティ　ツナトマトソース	ツナ（まぐろ）　ベーコン	玉ねぎ　しめじ　にんにく　セロリー パセリ　トマト　人参	スパゲティ　植物油	丸ごと食べられる煮干しは、給食室のオーブンで焼いて、香ばしさをプラスしています。残さず食べましょう。
			オニオン入りサラダ		キャベツ　きゅうり　レタス　玉ねぎ 赤玉ねぎ	野菜ドレッシング	
			煮干し	かたくちいわし			
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト　生クリーム	みかん（缶詰）　パインアップル（缶詰）	砂糖	
8	火	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど、栄養満点な食べ物です。食物せんいやビタミンB群、カルシウムも豊富に含まれています。
			さわらの甘酢ソースがけ	さわら	しょうが　ねぎ	でんぷん　植物油 三温糖 ごま油	
			五目豆	大豆　鶏肉　かつお昆布だし	こんにゃく　人参　ごぼう　しいたけ	植物油　三温糖	
			豆腐ともやしのみそ汁	豆腐　みそ　かつお昆布だし	人参　もやし　ねぎ	じゃがいも	
			みかんゼリー			みかんゼリー	
9	水	牛乳	黒パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　黒蜜	3年生修学旅行
			マカロニグラタン	鶏肉　牛乳　チーズ 生クリーム	玉ねぎ　マッシュルーム  パセリ	マカロニ　バター 植物油　三温糖	
			ゆで野菜の青じそドレッシング		ブロッコリー　とうもろこし　パプリカ	青じそドレッシング	
			コンソメスープ	ベーコン	セロリー　玉ねぎ　人参　白菜	じゃがいも	
			オレンジ		オレンジ		
10	木	牛乳	キムチチャーハン	豚肉	人参　しょうが　しめじ　ねぎ 白菜キムチ	米　麦　強化米 ごま油	3年生修学旅行
			ツナギョーザ	ツナ（まぐろ）　チーズ	玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ 植物油　小麦粉　三温糖	
			もやしのナムル	きくらげ	もやし　人参　ほうれん草	ごま油　三温糖　ごま	
			もずくと卵のスープ	もずく　鶏卵　かまぼこ	チンゲンサイ	でんぷん	
			美生柑（みしょうかん）		美生柑		
11	金	牛乳	玄米入りご飯			米　玄米　強化米	3年生修学旅行
			大豆とひじき入りハンバーグ	豚肉　鶏卵　牛乳　大豆 ひじき	玉ねぎ　人参　にんにく　しょうが	三温糖	
			小松菜のツナ和え	ツナ（まぐろ）	小松菜　人参　とうもろこし	青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ごま油	
			豆腐とかぶのみそ汁	豆腐　煮干しだし　みそ	かぶ　かぶの葉　ねぎ　人参		
			いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		
14	月	牛乳	子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	【生活習慣病について】 料理の味付けに欠かせない塩は、私たち人間が生きていくために必要なものですが、とりすぎは高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因になります。 今の時期から薄味に慣れておくことが将来の健康のためにも大切です。
			鶏肉のマッシュポテト焼き	鶏肉　チーズ		ノンエッグマヨネーズ マッシュポテト	
			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　ごま　植物油	
			あさり入りクリームスープ	あさり　牛乳　ベーコン	玉ねぎ　人参　しめじ　ほうれん草	植物油　じゃがいも ベシャメルソース	
			紫芋チップス			さつまいも　砂糖	
15	火	牛乳	豚丼	豚肉	人参　玉ねぎ　しいたけ　しらたき	米　麦　強化米　植物油 三温糖	
			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	
			大根ときゅうりのゆかり和え		大根　きゅうり　しそ　人参		
			きのこ入り卵スープ	鶏卵　かまぼこ かつお昆布だし	人参　えのきたけ　しめじ 水菜　ねぎ	でんぷん	
16	水	牛乳	みそラーメン	豚肉　煮干しだし	ニラ　人参　もやし　にんにく しょうが　ねぎ	中華麺	
			野菜春巻き	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ　たけのこ 人参　もやし	小麦粉　植物油 でんぷん　はるさめ	
			大根とハムのサラダ	ハム	レタス　大根　ブロッコリー　枝豆	オリーブ油　三温糖	
			メープルマフィン	豆乳		米粉　砂糖　メープルシロップ	
			オレンジ		オレンジ		

17	木	牛乳	麦ご飯 さばのみそ煮 じゃがいものうま煮 わかめと豆腐のすまし汁 美生柑(みしょうかん)	 さば　みそ 豚肉 豆腐　かつお昆布だし わかめ　かまぼこ	しょうが 人参　玉ねぎ　さやいんげん こんにゃく 人参　しめじ 美生柑	米　麦　強化米 三温糖 じゃがいも　三温糖 植物油	さばの油には、不飽和脂肪酸DHAやEPA(ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸)がたくさん含まれます。青魚と呼ばれる「さば・さんま・いわし等」を積極的に食べましょう。
18	金	ふじがね	パセリライス＆ハッシュドビーフ シャリシャリ大豆 キャベツとツナのサラダ オレンジ	牛肉 大豆 ツナ(マグロ)	玉ねぎ　パセリ マッシュルーム きゅうり　キャベツ　ブロッコリー とうもろこし オレンジ	米　麦　強化米　バター 植物油　ビーフルウ　小麦粉 でんぷん　植物油 オリーブ油　三温糖	ふじがね牛乳は、富士河口湖町の富士ヶ嶺地区で生産された牛乳です。牛乳本来の風味が生かされたおいしい牛乳です。 給食に登場するシチューやグラタンなどにもふじがね牛乳を使っています。
21	月	牛乳	ココア揚げパン マカロニのミートソース和え ひよこ豆入りポトフ 杏仁豆腐	 脱脂粉乳 豚肉 ウインナー　ひよこ豆　鶏ガラだし	玉ねぎ　しょうが　にんにく 人参　グリンピース　トマト 大根　人参　白菜 パインアップル(缶詰)　みかん(缶詰)	小麦粉　三温糖 植物油　ココア ペンネマカロニ　植物油 じゃがいも　バター 杏仁豆腐	
22	火	牛乳	麦ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 おつけ団子汁 オレンジ	銀鮭 ひじき　豚肉　さつま揚げ 豚肉　油揚げ　みそ 煮干しだし	人参　玉ねぎ　枝豆 大根　人参　こんにゃく　しいたけ ねぎ オレンジ	米　麦　強化米 植物油　三温糖 おつけ団子	おつけ団子汁は大月市の郷土料理として昔から受け継がれているお料理です。
23	水	牛乳	胚芽パン いちごジャム スパゲティナポリタン パリパリサラダ 美生柑(みしょうかん)	脱脂粉乳 豚肉　チーズ	にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参 ピーマン　マッシュルーム レタス　トマト　きゅうり　枝豆 ブロッコリー　パプリカ 美生柑	小麦粉　胚芽　三温糖 いちごジャム スパゲティ　植物油 バター 春巻きの皮　植物油 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	美生柑(みしょうかん)は愛媛県で生産されていて、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。4月～6月頃が旬の果物です。ビタミンCもたっぷり含まれているので、しっかり食べましょう！
24	木	牛乳	わかめご飯 鶏肉の玉ねぎソースがけ きんぴらごぼう 豆腐とかぼちゃのみそ汁 レモンカスタードタルト	わかめ 鶏肉 ベーコン　大豆　さつま揚げ 煮干しだし　みそ　豆腐 鶏卵　乳製品	玉ねぎ ごぼう　人参　さやいんげん かぼちゃ　えのきたけ ほうれん草　ねぎ レモン果汁	米　麦　強化米 オリーブ油　三温糖 でんぷん 植物油　ごま　三温糖 小麦粉　マーガリン　砂糖	
25	金	牛乳	ポークカレーライス 大豆といりこの磯がおり 野菜のカルパッチョサラダ オレンジ	 豚肉 大豆　いりこ　青のり イカ	しょうが　にんにく　人参 玉ねぎ レタス　キャベツ　赤玉ねぎ パプリカ　きゅうり　トマト オレンジ	米　麦　強化米 じゃがいも　カレールウ 三温糖　バター　植物油 植物油　三温糖　でんぷん カルパッチョﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	給食に登場するご飯は、山梨県産のお米を使って炊いています。 また、麦も一緒に炊き込むことで、食物せんいも増えます。 また、主食となるご飯は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として欠かせない食べ物です。
28	月	牛乳	米粉パン きつねうどん ハタハタのから揚げ キャベツのさっぱり和え チーズ	脱脂粉乳 油揚げ　豚肉　煮干しだし ハタハタ チーズ	人参　玉ねぎ　しいたけ　小松菜 ねぎ キャベツ　人参　もやし　大根(たくあん)	小麦粉　米粉　三温糖 うどん　三温糖 小麦粉　植物油 三温糖	
29	火	牛乳	中華丼 肉しゅうまい わかめとトマトのサラダ オレンジ	イカ　えび　うずら卵 豚肉 豚肉 わかめ	たけのこ　白菜　人参　しいたけ 玉ねぎ　しょうが　にんにく たまねぎ　しょうが ブロッコリー　トマト　とうもろこし きゅうり オレンジ	米　麦　強化米　植物油 でんぷん　ごま油 小麦粉　でんぷん 三温糖　ごま油	
30	水	ふじがね	ピザトースト ワンタンスープ 大根とツナのサラダ ブルーベリーヨーグルト	 ハム　チーズ 脱脂粉乳 なると ツナ(まぐろ)　金時豆 乳製品	玉ねぎ　ピーマン マッシュルーム しいたけ　人参　白菜 チンゲンサイ　玉ねぎ 大根　レタス　ブロッコリー ブルーベリー　ラズベリー果汁　ストロベリー果汁 ブラックベリー果汁　アローニャ果汁	小麦粉　三温糖 植物油　マーガリン ワンタンの皮 オリーブ油　三温糖 ココナッツオイル 砂糖	ピザトーストは、ピザソースから手作りしています。一枚一枚マーガリンをぬった食パンにピザソースをのせ、チーズをトッピングして給食室で焼きます。
31	木	牛乳	麦ご飯 チキンみそカツ せんキャベツ 高野豆腐の含め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 ミニトマト	鶏肉　鶏卵　みそ 高野豆腐　豚肉 わかめ　みそ 煮干しだし　油揚げ	キャベツ こんにゃく　人参　さやいんげん 玉ねぎ　ねぎ ミニトマト	米　麦　強化米 三温糖　パン粉　植物油　小麦粉 ごま　三温糖　植物油 じゃがいも	じゃがいもには、体の熱や力になる炭水化物の他に、疲れをとるはたらきがあるビタミンB1も含まれています。

◇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。

今月の目標

食事にふさわしい環境づくりをしよう。