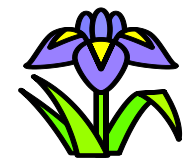
# 学校給食献立予定表



給食回数　20回　　河口湖南中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 食品名とその働き<br>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 | 木 | アーモンドトースト<br>マカロニのクリーム煮<br>ミートボール　昆布サラダ | 牛乳 | 牛乳　昆布　鶏肉<br>ベーコン　ミートボール | にんじん　パセリ　ブロッコリー　トマト<br>たまねぎ　きゅうり　黄ピーマン<br>レタス | 食パン　三温糖　マカロニ<br>でんぷん　アーモンド<br>マーガリン　植物油　ごま | 五月五日は「端午の節句」。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、子孫繁栄の縁起を担いで用いられます。 |
| 2 | 金 | ≪　こどもの日給食≫<br>筍ご飯　もずくのスープ<br>鰆の西京味噌焼き<br>ささみと野菜のゴマ和え　かしわもち | ふじがね | 牛乳　鶏肉　油揚げ<br>のり　糸かまぼこ<br>サワラ　ささみ　もずく | にんじん　さやえんどう　水かけ菜<br>ほうれん草　干し椎茸　たけのこ<br>長ネギ　とうもろこし | 精白米　三温糖　でんぷん<br>すりごま　かしわもち | |
| 7 | 水 | 麦ご飯　焼きプリンタルト<br>豚肉の生姜焼き　せんきゃべつ<br>ひじきとさつま揚げの煮物　豆腐の味噌汁 | | 牛乳　わかめ　ひじき<br>豆腐　みそ　豚ロース肉<br>さつま揚げ | こまつな　にんじん　さやいんげん<br>長ネギ　たまねぎ　キャベツ | 精白米　精麦　強化米<br>つきこん　三温糖　植物油<br>プリンタルト | |
| 8 | 木 | ナン＆キーマカレー　オレンジ<br>ポパイオムレツ<br>スパゲティーサラダ | | 牛乳　豚ひき肉<br>ポパイオムレツ　ハム | にんじん　ピーマン　トマト缶　玉ねぎ<br>セロリー　きゅうり　レタス<br>とうもろこし　オレンジ | ナン　三温糖　スパゲティー<br>バター　マヨネーズ | キーマカレーとは　ひき肉を使ったカレーのことです。ナンはインドやパキスタンなどで食べられるパンで、場所により形が違うそうです。給食では、インドと同じへら型のような形のナンがでます。 |
| 9 | 金 | 中華丼<br>春巻き　ブロッコリーのナムル<br>チンゲン菜と豆腐のスープ | | 牛乳　豚肉　いか<br>えび　うずら卵　豆腐 | にんじん　さやえんどう　チンゲン菜<br>ブロッコリー　たけのこ　玉ねぎ<br>キャベツ　干し椎茸　しめじ　とうもろこし | 精白米　精麦　強化米<br>でんぷん　三温糖　植物油<br>ごま油　すりごま | |
| 12 | 月 | 麦ご飯　冷凍みかん<br>イワシの蒲焼　かきたま汁<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め | | 牛乳　いわし　鶏卵<br>豚肉　生揚げ　みそ | ほうれん草　にんじん　ピーマン<br>しめじ　キャベツ　干し椎茸<br>冷凍みかん | 精白米　精麦　強化米<br>でんぷん　三温糖　植物油<br>ごま | 冷凍みかんは、旬の時期に収穫したみかんを冷凍したものなので、甘さが凝縮されているそうです。 |
| 13 | 火 | カステラパン<br>マカロニグラタン　海藻サラダ<br>ミネストローネ | | 牛乳　生クリーム　チーズ<br>海藻ミックス　ベーコン<br>ひよこ豆　鶏肉 | にんじん　トマト缶　パセリ　ブロッコリー<br>たまねぎ　キャベツ　セロリー　きゅうり<br>マッシュルーム　とうもろこし | パン　じゃが芋　三温糖<br>マカロニ　バター　ごま<br>植物油 | 5月の13日～15日は三年生が修学旅行です。その間、給食室では「マカロニグラタン」「ツナギョーザ」「チリドックパン」など、手の込んだメニューを頑張って作ります。お楽しみに☆ |
| 14 | 水 | チャーハン　フルーツ杏仁<br>ツナギョーザ　ほうれん草のおかか和え<br>春雨と肉団子のスープ | | 牛乳　チーズ　焼き豚<br>なると　炒り卵　かつお節<br>シーチキン | にんじん　青赤黄ピーマン　ニンニク　生姜<br>トマト　玉ねぎ　マッシュルーム　キャベツ　レタス<br>きゅうり　みかん　黄桃　パイン　バナナ　キウイ | 精白米　はるさめ　三温糖<br>ギョウザの皮　植物油<br>マヨネーズ　フルーツ杏仁 | |
| 15 | 木 | チリドックパン　バナナ<br>クリームシチュー<br>アメリカンサラダ | | 牛乳　生クリーム　チーズ<br>フランクフルト　鶏肉<br>ベーコン　金時豆 | にんじん　ブロッコリー　マッシュルーム<br>たまねぎ　グリンピース　きゅうり<br>レタス　レモン汁　バナナ | コッペパン　三温糖　植物油<br>じゃが芋　マーガリン　バター<br>ポテトチップス | |
| 16 | 金 | 親子丼　もやしとニラの味噌汁<br>ごぼうかりんとう<br>いかとブロッコリーのサラダ | | 牛乳　鶏肉　なると　鶏卵<br>油揚げ　みそ　いか | にんじん　ニラ　ブロッコリー　ごぼう<br>干し椎茸　たまねぎ　グリンピース<br>もやし　赤黄ピーマン | 精白米　精麦　強化米<br>三温糖　でんぷん　ごま<br>植物油 | ごぼうは食物繊維がたっぷり。かりんとうにするとたくさん食べられますね。 |
| 19 | 月 | 麦ご飯　りんごゼリー<br>鮭の塩焼<br>すき焼き風煮　大根の味噌汁 | ふじがね | 牛乳　油揚げ　みそ　さけ<br>牛肉　焼き豆腐 | にんじん　さやえんどう　だいこん<br>長ネギ　玉ねぎ | 精白米　精麦　強化米<br>しらたき　三温糖　植物油<br>ゼリー | 湖南中で使う牛肉は、山梨県産の「甲州ワインビーフ」です。 |
| 20 | 火 | バターロール<br>スパゲティーナポリタン<br>チキンのハーブ焼き　チーズサラダ | | 牛乳　粉チーズ　チーズ<br>豚ひき肉　鶏肉 | にんじん　ピーマン　ブロッコリー<br>トマト　たまねぎ　マッシュルーム<br>きゅうり　レタス　レモン汁 | パン　スパゲティー　パン粉<br>三温糖　バター　植物油 | イカにはタウリンが豊富に含まれています。タウリンは肝臓を元気にする作用があります。 |
| 21 | 水 | 五目ずし　ヨーグルト<br>イカのから揚げ　野菜のゴマ和え<br>南瓜の味噌汁 | | 牛乳　のり　ヨーグルト<br>錦糸卵　油揚げ　みそ<br>生揚げ　いか | にんじん　さやえんどう　かぼちゃ<br>ほうれん草　ごぼう　干し椎茸　しめじ<br>かんぴょう　長ネギ　かぶ　とうもろこし | 精白米　三温糖　でんぷん<br>小麦粉　植物油　すりごま | |
| 22 | 木 | 黒パンサンド　洋ナシコンポート<br>もずく雑炊　ギョーザフライ<br>ワカメとトマトのサラダ | | 牛乳　もずく　わかめ<br>鶏卵　えび　ギョウザフライ | にんじん　にら　ブロッコリー　トマト<br>ザーサイ　たけのこ　はくさい　きくらげ<br>きゅうり　とうもろこし　洋ナシコンポート | 黒パン　バタークリーム<br>精白米　三温糖　植物油 | |
| 23 | 金 | ハヤシライス<br>チーズオムレツ<br>レタスと大根のサラダ | | 牛乳　生クリーム　豚肉<br>チーズオムレツ | にんじん　トマト缶　赤黄ピーマン<br>たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース<br>レタス　だいこん　きゅうり | 精白米　精麦　強化米<br>じゃが芋　三温糖　バター<br>植物油 | |
| 26 | 月 | 麦ご飯　青菜の味噌汁<br>和風ハンバーグ・きのこソースがけ<br>切り干し大根の炒め煮 | | 牛乳　油揚げ　豆腐<br>みそ　ハンバーグ<br>さつま揚げ | ほうれん草　にんじん　さやいんげん<br>えのきたけ　しめじ　切り干し大根<br>干し椎茸 | 精白米　精麦　強化米<br>三温糖　でんぷん　つきこん<br>植物油 | シャリシャリ大豆は、水戻しした大豆にでん粉をまぶし、油でじっくり揚げたものです。食感がピーナッツのようになり、大豆が苦手な人でも美味しく食べられます。 |
| 27 | 火 | クルミチーズパン　パイナップル<br>カレーうどん　シャリシャリ大豆<br>バンバンジーサラダ | ふじがね | 牛乳　豚肉　大豆<br>ささみ　みそ | にんじん　トマト　たまねぎ　干し椎茸<br>長ネギ　レタス　きゅうり　パイナップル | クルミチーズパン　うどん<br>でんぷん　三温糖　植物油<br>すりごま | |
| 28 | 水 | 麦ご飯（野菜ふりかけ）　豆乳プリン<br>かつおのフライ　せんきゃべつ<br>筍と豚肉の土佐煮　なめこ汁 | | 牛乳　豆腐　みそ<br>かつおフライ　豚肉<br>かつお節 | こまつな　にんじん　さやいんげん<br>長ネギ　なめこ　キャベツ　たけのこ<br>干し椎茸 | 精白米　精麦　強化米<br>こんにゃく　三温糖　植物油<br>豆乳プリン | 春が旬の食べ物はたくさんあります。アスパラガスや、キャベツ、じゃが芋、かぶ、たけのこなどなど。カツオも春は初鰹(はつがつお)といって、旬の魚です。 |
| 29 | 木 | 米粉パン　はちみつ＆マーガリン<br>味噌ラーメン　肉シュウマイ<br>アスパラとツナのサラダ | | 牛乳　豚肉　肉しゅうまい<br>シーチキン | にんじん　にら　アスパラガス　もやし<br>ねぎ　とうもろこし　だいこん　レタス | 米粉パン　中華めん　三温糖<br>植物油　ごま<br>はちみつマーガリン | |
| 30 | 金 | 鮭わかごはん　美生柑（みしょうかん）<br>鶏肉のレモン煮　かきたま汁<br>ベーコンと野菜のソテー | | 牛乳　鮭ワカメ　豆腐<br>鶏卵　鶏肉　ベーコン | こまつな　にんじん　ニラ　キャベツ<br>とうもろこし　もやし　レモン汁<br>美生柑 | 精白米　精麦　強化米<br>でんぷん　三温糖　バター<br>植物油 | 美生柑は別名ジューシーフルーツ。愛媛県産です。 |

◇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**

**食事にふさわしい環境づくりをしよう。**