7月 学校給食献立予定表

給食回数　12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
2	月	牛乳	わかめご飯	わかめ		米 麦 強化米	富士山お山開き給食 7/2(月)
			にじますのから揚げ	にじます	しょうが にんにく	小麦粉 でんぷん 植物油	『7月1日』の富士山のお山開きには、じゃがいも(山のもの)と、ひじき(海のもの)の料理をお供えして、登山の無事を祈る習慣があります。給食では、「じゃがいもとひじきの煮物」の他、「にじますのから揚げ」、野菜がたっぷりと入った「五目汁」、そして富士山型のゼリーが登場します。お楽しみに！
			ひじきとじゃがいもの煮物	ひじき さつま揚げ 大豆	人参 さやいんげん	植物油 三温糖 じゃがいも	
			五目汁	かつお昆布だし 鶏肉 豆腐	いもがら 人参 大根 ねぎ ごぼう		
			富士山ゼリー			富士山ゼリー	
3	火	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	
			大豆とチーズの甘辛煮	大豆 チーズ	ピーマン	植物油 三温糖 でんぷん	
			コールスローサラダ		キャベツ トマト きゅうり パセリ	コールスロードレッシング	
			すいか		すいか		
			ミルメーク(キャラメル)			ミルメーク	
4	水	牛乳	はちみつレモントースト	脱脂粉乳	レモン(果汁)	小麦粉 三温糖 はちみつ グラニュー糖 マーガリン	
			ビーフシチュー	牛肉(麦芽ビーフ)	人参 マッシュルーム 玉ねぎ トマト	植物油 じゃがいも ビーフルウ バター	
			茎わかめのサラダ	わかめ	きゅうり ブロッコリー トマト レタス パプリカ	ごま油 ごま 三温糖	
			フルーツジュレ		パイン(缶詰) みかん(缶詰)	ゼリー(みかん・りんご果汁)	
5	木	牛乳	麦ご飯			米 麦 強化米	七夕給食 7/6(金)
			鮭のバターしょうゆ焼き	鮭	しめじ	バター	七夕は、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。そうめんは流れる様子が「天の川」を連想させるので、七夕にちなんだ食べ物といわれています。
			きんぴらごぼう	ベーコン 大豆 さつま揚げ	ごぼう 人参 さやいんげん	植物油 三温糖 ごま	
			大根とわかめのみそ汁	わかめ みそ 煮干しだし 油揚げ	大根 人参 ねぎ		
			冷凍みかん		みかん		
6	金	ふじがね	五目ちらし寿司	油揚げ 鶏卵	ごぼう 人参 かんぴょう しいたけ さやえんどう	米 麦 強化米 三温糖	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	小麦粉 でんぷん 植物油	
			小松菜のツナ和え	ツナ(まぐろ)	小松菜 人参 とうもろこし	青じそドレッシング ごま油	
			七夕そうめん汁	かつお昆布だし	人参 えのきたけ 三つ葉	そうめん	
			七夕ゼリー			七夕ゼリー	
9	月	牛乳	ほうれん草ロールパン	脱脂粉乳	ほうれん草	小麦粉 三温糖	給食メニューの紹介『じゃがいものミルクスープ』
			オムレツのトマトソースがけ	鶏卵	にんにく しめじ トマト 玉ねぎ	植物油 三温糖	玉ねぎを油で20分ほどよく炒め、甘みを出すことでスープのおいしさが決まります。また、たっぷりのふじがね牛乳を加えて煮込んだスープの仕上げに、生クリームとバターを加えることで、さらにおいしいスープができあがります。
			キャベツとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ	野菜ドレッシング	
			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	じゃがいも 植物油 バター 三温糖 ベシャメルソース	
			ヨーグルト		ヨーグルト		
10	火	牛乳	麦ご飯			米 麦 強化米	
			さばのごまみそ焼き	さば みそ	しょうが	ごま 三温糖	
			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	
			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		
			オレンジ		オレンジ		
11	水	牛乳	冷やし中華	ハム 鶏卵	キャベツ きゅうり 人参	中華麺 ごま油	
			ささみのレモン煮	鶏ささみ	レモン(果汁)	でんぷん 植物油 三温糖	
			ごぼうのマヨネーズソテー	ベーコン	小松菜 ごぼう 人参 とうもろこし	ごま 植物油 ノンエッグマヨネーズ	
			味付け小魚	いわし		ごま 砂糖	
			メロン		メロン		

今月の目標

◇夏の食生活と健康について考えよう！

12	木		菜飯		大根葉　京菜　広島菜	米　麦　強化米
			鰆の香味焼き	鰆	しょうが　ねぎ	三温糖　ごま油　ごま
			炒り鶏	鶏肉	ごぼう　たけのこ　人参　しいたけ こんにゃく　さやいんげん	植物油　三温糖
			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
			冷凍みかん		みかん	
13	金	ふじがね	カツカレーライス （手作りカツ）	豚肉 豚ひれ肉	しょうが　にんにく　人参 玉ねぎ	米　麦　強化米　バター じゃがいも　カレールウ　三温糖 パン粉　小麦粉　植物油
			昆布と野菜のサラダ	昆布	きゅうり　ブロッコリー　トマト レタス　パプリカ	三温糖　ごま油　ごま
			みかんゼリー			ゼリー（みかん果汁）
16	月	海　の　日				
17	火		麦ご飯			米　麦　強化米
			冷ややっこ	豆腐　かつお節	ねぎ	
			鶏肉とうずら卵の七味煮	鶏肉　うずら卵	こんにゃく　ピーマン　人参	植物油　三温糖　でんぷん
			早川町産なめこのみそ汁	豆腐　みそ　煮干しだし	なめこ　大根　ねぎ	
			冷凍みかん		みかん	
18	火	三者懇談（終日）				
19	水	三者懇談（終日）				
20	金		コーントースト	チーズ　ハム　脱脂粉乳	とうもろこし　パセリ	小麦粉　三温糖 ノンエッグマヨネーズ
			ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ　パセリ	じゃがいも　バター　植物油
			アルファベットスープ	鶏肉	キャベツ　玉ねぎ　人参　にんにく トマト　セロリー	マカロニ　三温糖
			フルーツヨーグルト	生クリーム　ヨーグルト	パイン（缶詰）　みかん（缶詰）	砂糖

梅雨時の衛生に注意しましょう。

気温や湿度が高くなるこの時期は、カビや細菌が増えます。
石けんでていねいに手を洗ったら、清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう。

いよいよ1学期の給食も今週で終わりになります。
夏休みも朝・昼・夕の1日3回の食事を規則正しく食べて、元気に過ごしましょう。

◇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。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の 水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

もりもり食べて、夏を元気にのりきろう！