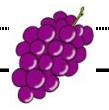
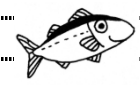
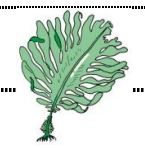
学校給食献立予定表

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	火	牛乳	ミルクパン			ミルクパン	2学期より、新しい施設で給食を作っています。これまでと変わらず、愛情をいっぱい込めた給食作りに励んでおります。残さず食べて、元気に活動しましょう！
			しょうゆラーメン	焼豚　なると　煮干し	もやし　ねぎ　ニラ　にんじん　とうもろこし しょうが　にんにく	中華麺	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	ニンニク　しょうが	植物油　でんぷん　小麦粉	
			チーズサラダ	チーズ	きゅうり　レタス　ブロッコリー　トマト レモン汁	植物油　三温糖	
			ぶどう(きょほう) 		ぶどう		
2	水	牛乳	カレーピラフ	ウィンナー	玉ねぎ　にんじん　ピーマン	精白米　強化米　バター 植物油	糸かまスープは、そうめんほどの太さのかまぼこが入ったスープです。かまぼこからうま味が出るので、生徒に人気があるメニューの一つです。
			ポパイオムレツ	鶏卵	ほうれん草	植物油　バター　三温糖	
			昆布サラダ	昆布	きゅうり　レタス　ブロッコリー　黄ピーマン トマト	ごま　三温糖　ゴマ油	
			糸かまスープ	糸かまぼこ	チンゲン菜　にんじん　しめじ		
3	木	牛乳	コッペパン			コッペパン	
			鮭のチーズフライ	さけ　チーズ　鶏卵		パン粉　小麦粉　でんぷん 植物油　砂糖	
			パスタサラダ	ロースハム　いり卵	きゅうり　レタス	スパゲティー　マヨネーズ 三温糖	
			ミネストローネ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　セロリー　にんにく トマト　キャベツ　とうもろこし	じゃがいも　バター 三温糖	
4	金	牛乳	親子丼	鶏肉　なると　鶏卵	干し椎茸　にんじん　玉ねぎ グリンピース	精白米　精麦　強化米 三温糖	パイナップルの名前の由来は、(PINE)松かさと(APPLE)りんごで、松ぼっくりのような形状とりんごのような酸味のある甘さからきています。
			シャリシャリ大豆	大豆		でんぷん　植物油	
			小松菜の味噌汁	油揚げ　煮干し　みそ	こまつな　たまねぎ	じゃがいも	
			パイン		パイン		
7	月		麻婆豆腐丼	豚ひき肉　豆腐　みそ	しょうが　ニンニク　玉ねぎ　にんじん 長ネギ　干し椎茸　たけのこ	精白米　精麦　強化米 でんぷん　三温糖　植物油	豚肉にはビタミンB1が豊富で、疲労回復効果があります。たまねぎやニンニク、ニラなどと一緒に食べると、吸収率が上がります。
			子持ちシシャモのから揚げ	子持ちシシャモ		植物油　でんぷん　小麦粉	
			パンプキンサラダ		きゅうり　とうもろこし　レタス　赤ピーマン かぼちゃ	植物油　三温糖	
			ミニゼリー(青りんご)		りんご果汁	砂糖	
8	火	牛乳	そぼろパン			そぼろパン	ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、腸内のビフィズス菌などの善玉菌を増やして、悪玉菌を減少させる働きがあります。
			スパゲッティナポリタン	豚ひき肉　粉チーズ	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム ピーマン　しょうが　ニンニク	スパゲティ　バター 植物油	
			ツナサラダ	シーチキン	きゃべつ　きゅうり　レタス　とうもろこし	植物油　三温糖	
			フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト　生クリーム	パイン缶　黄桃缶　みかん缶　バナナ	三温糖	
9	水	牛乳	わかめごはん	わかめ		精白米　精麦　強化米	鶏肉は、消化吸収率が98%と消化しやすく、骨や皮ごと調理すればコラーゲンを摂取できます。
			チキンソテー(たまねぎソース)	鶏肉	玉ねぎ	オリーブ油　三温糖　でんぷん	
			ごぼうサラダ	シーチキン	ごぼう　にんじん　きゅうり	マヨネーズ　ごま　砂糖　ごま油	
			ほうれん草のみそ汁	煮干し　油揚げ　豆腐　みそ	ほうれん草　にんじん		
10	木	牛乳	米粉パン(ブルーベリー＆マーガリン)		ブルーベリージャム	米粉パン　マーガリン	
			塩焼きそば	豚肉	ピーマン　もやし　キャベツ　玉ねぎ　にんじん	中華麺　植物油	
			剣エビとかぼちゃの揚げ煮	剣エビ	かぼちゃ	植物油　三温糖　ごま 水あめ　でんぷん　小麦粉	
			わかめとトマトのサラダ	わかめ	ブロッコリー　きゅうり　とうもろこし　トマト	三温糖　ごま油	
11	金	牛乳	ハヤシライス	豚肉　生クリーム	ニンニク　しょうが　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　トマト缶　グリンピース	精白米　精麦　強化米 じゃが芋　バター　三温糖	食べ物に含まれるビタミンCは加熱により壊れやすいのですが、じゃが芋に含まれるビタミンCは熱にも強く、加熱調理してもしっかり摂取できます。
			チーズオムレツ	鶏卵　チーズ		でんぷん　砂糖　植物油	
			海藻サラダ	海藻ミックス	きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし	三温糖　ごま　植物油	
			ぶどうゼリー		ぶどう果汁	砂糖	
14	月	牛乳	そぼろごはん	豚肉　鶏肉　錦糸卵	しょうが	精白米　精麦　強化米　三温糖	「ます」はサケ科サケ属の鮭の仲間で、サケとは生物学的な分類では違いはないそうです。肉がピンク色なのは、カニやエビなどにも含まれている「アスタキサンチン」というカルテノイドが含まれているからです。
			焼き魚(ます)	ます			
			ほうれん草のピーナツ和え		ほうれんそう　もやし　にんじん	ピーナツ　三温糖	
			大根のみそ汁	油揚げ　煮干し　みそ	だいこん　にんじん　小松菜　長ねぎ		
15	火	牛乳	食パン(いちご＆マーガリン)		イチゴジャム	食パン　マーガリン	
			焼きうどん	豚肉	もやし　キャベツ　玉ねぎ　にんじん	うどん　三温糖　植物油	
			春巻き	豚肉	きゃべつ　たけのこ　たまねぎ　にんじん 長ネギ	植物油　砂糖　小麦粉	
			杏仁豆腐	杏仁豆腐	黄桃缶　みかん缶　パイン缶		

16	水	牛乳	麦ご飯			精白米　精麦　強化米	サバの油には、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)が大変多く含まれます。これらの不飽和脂肪酸は、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、高血圧といった生活習慣病の予防や改善に効果があります。
			サバの塩焼き 	さば			
			肉じゃが	牛肉	にんじん　たまねぎ　グリンピース	じゃが芋　しらたき　植物油　三温糖	
			かに玉汁	かにかまぼこ　鶏卵　豆腐	にら　たまねぎ　しめじ	でんぷん　ごま油	
17	木	牛乳	バターロールパン			バターロールパン	
			スープスパゲティー	ベーコン　えび　いか　ほたて	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　しめじ　パセリ　しょうが　にんにく	スパゲティー　バター　植物油	
			ウィンナー（バーベキューソース）	ウィンナー		バター　三温糖	
			アメリカンサラダ	チーズ　金時豆	きゅうり　レタス　ブロッコリー　レモン汁	ポテトチップス　植物油　三温糖	
18	金	牛乳	中華丼	豚肉　いか　えび　うずら卵	しょうが　にんにく　たけのこ　ほししいたけ　たまねぎ　はくさい　にんじん	精白米　精麦　強化米　植物油　ゴマ油　でんぷん	明日から樹光祭です。力が出し切れるよう、体調を整えましょう。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずに！！
			フライ餃子 	鶏肉　豚肉　まぐろ	にら　にんにく　きゃべつ	でんぷん　パン粉　ゴマ油　小麦粉　植物油	
			茎ワカメのサラダ	茎ワカメ	きゅうり　レタス　ブロッコリー　黄ピーマン　トマト	ごま　三温糖　ゴマ油	
			桃ゼリー		もも果汁	砂糖	
19	土	樹　光　祭 ①					
20	日	樹　光　祭 ②					
21	月	敬 老 の 日					
22	火	国 民 の 休 日					
23	水	秋 分 の 日					
24	木	弁 当 持 参 の 日					今年の十五夜は9月27日です。十五夜は、きれいな月を眺める他、これから始まる作物の収穫を感謝する初穂祭としての意味合いもあり、９月ごろに収穫される芋をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。一緒にお供えするススキには、魔よけの力があると言われています。
25	金	牛乳	≪ 十 五 夜 給 食 ≫				
			麦ご飯			精白米　精麦　強化米	
			さんまの蒲焼	さんま	しょうが	でんぷん　植物油　ごま　三温糖	
			ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	きゃべつ　にんじん　ニラ　とうもろこし　もやし	植物油　バター	
			いものこ汁	豆腐　みそ　煮干し　鶏肉	だいこん　えのき茸　にんじん　長ネギ	つきこん　さといも	
			お月見デザート	寒天	みかん果汁	水あめ　砂糖	
28	月	牛乳	麦ご飯			精白米　精麦　強化米	玉ねぎには、新陳代謝を盛んにする働きや、血をサラサラにする働きがあるといわれています。
			和風ハンバーグ	牛肉　豚肉　鶏卵　牛乳	たまねぎ　えのき茸　しめじ	パン粉　砂糖　植物油　三温糖　でんぷん	
			切り干し大根煮	さつま揚げ	にんじん　切り干し大根　ほししいたけ　さやいんげん	こんにゃく　植物油　三温糖	
			かぼちゃの味噌汁	煮干し　みそ　油揚げ	かぼちゃ　はくさい　長ネギ		
29	火	牛乳	黒パンサンド			黒パン　バタークリーム	うどんやそばに、甘辛く煮た油揚げをのせたものを「きつねうどん」「きつねそば」といいます。
			きつねうどん	豚肉　煮干し　油揚げ	こまつな　にんじん　長ネギ	うどん　三温糖	
			ウィンナーとじゃが芋のカクテル煮	ウィンナー		じゃがいも　でん粉　植物油　三温糖	
			イカとブロッコリーのサラダ	ねじれイカ	ブロッコリー　赤ピーマン　黄ピーマン	ドレッシング	
30	水	牛乳	麦ごはん			精白米　精麦　強化米	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。また、食物センイやビタミンB群、カルシウム等も豊富な優秀食品です。
			チキンのみそカツ	鶏肉　鶏卵　みそ		小麦粉　パン粉　植物油	
			せんキャベツ		キャベツ		
			大豆の磯煮	大豆　豚肉　ひじき　さつま揚げ	ごぼう　にんじん	こんにゃく　植物油　三温糖	
			ワンタンスープ	ベーコン	にんじん　もやし　ニラ　ねぎ	ワンタン　ごま油	

今月の目標　◇バランスのとれた食事について考えよう。