4月　学校給食献立予定表

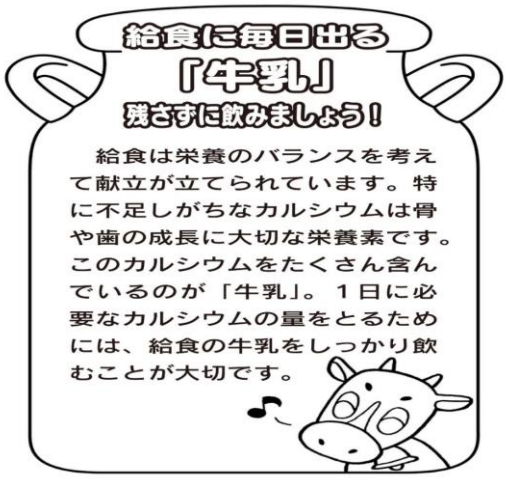
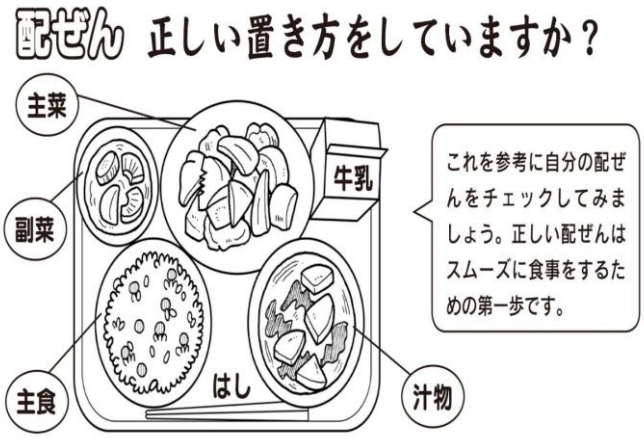
給食回数　15回　　河口湖南中学校

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
10	月		≪　入学進級お祝い給食　≫				入学・進級おめでとうございます！
			五目寿司	鶏卵　油揚げ	ごぼう　かんぴょう　にんじん　しいたけ　さやえんどう	米　麦　強化米　三温糖	
		牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく　しょうが	でんぷん　小麦粉　植物油	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残さずしっかり食べましょう。
			小松菜のツナ和え	ツナ（まぐろ）	小松菜　にんじん　とうもろこし	ごま油　青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
			豆腐とみつばのすまし汁	豆腐　かつお昆布だし　かまぼこ	にんじん　しめじ　みつば		
			お祝いいちごゼリー	豆乳	いちご	砂糖　水あめ	
11	火		子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	手作りのミートソースにはみじん切りにした野菜がたっぷり入っています。セロリが苦手な人も、おいしく食べられますよ！
			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　たまねぎ　にんじん　セロリ　トマト	スパゲティー　三温糖　バター　植物油　ベシャメルソース	
		牛乳	キャベツとハムのサラダ	ハム	キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　とうもろこし	オリーブ油　三温糖	
			りんご		りんご		
			ミルメーク（コーヒー）			ミルメーク	
12	水		麦ごはん			米　麦　強化米	給食のご飯には「麦」が入っています。麦には食物繊維が多く含まれ、おなかの中の掃除をしてくれます。
			さばのみそ煮	さば　みそ	しょうが	三温糖	
		牛乳	じゃがいものうま煮	豚肉	つきこんにゃく　にんじん　玉ねぎ　さやいんげん	じゃがいも　植物油　三温糖	
			きのこと卵のスープ	豆腐　鶏卵　鶏ガラだし	しめじ　えのきたけ　とうもろこし　小松菜　にんじん	ごま油　でんぷん	
			アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ		
13	木		ミルクくるくるパン	脱脂粉乳　鶏卵		小麦粉　三温糖　マーガリン	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。
			かぼちゃぼうとう	豚肉　みそ　煮干しだし	しめじ　ごぼう　にんじん　大根　かぼちゃ　ねぎ	ほうとう	
		牛乳	ささかまぼこの磯辺揚げ	ささかまぼこ　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　きゅうり　とうもろこし	ごまドレッシング	
			いちご		いちご		
14	金		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　にんじん	米　麦　強化米　三温糖　ごま油　植物油　でんぷん	
		牛乳	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		
17	月		麦ごはん			米　麦　強化米	ささみフライは給食室で手作りしています。ごまと青のりを衣に加えて香ばしさをプラスしました。
			ささみのいそべごまフライ	鶏ささみ　鶏卵　あおのり		パン粉　ごま　植物油　小麦粉	
		牛乳	せんキャベツ		キャベツ		
			ひじきと切干大根の煮物	ひじき　さつま揚げ	切干大根　にんじん　さやいんげん	植物油　三温糖	
			かぼちゃのみそ汁	煮干しだし　油揚げ　みそ	白菜　かぼちゃ　ねぎ		
18	火		アーモンドトースト	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　マーガリン　アーモンド	アーモンドには、カルシウム、鉄、マグネシウムといったミネラルが豊富に含まれています。
		牛乳	ポークビーンズ	大豆　豚肉　ベーコン	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	でんぷん　じゃがいも　植物油	
			茎わかめのサラダ	わかめ	ブロッコリー　きゅうり　トマト　パプリカ　レタス	ごま油　ごま　三温糖	
			ぶどうゼリー		ぶどう果汁	水あめ　砂糖	
19	水	ふじがね	そぼろごはん	豚肉　鶏肉　鶏卵	しょうが	米　麦　強化米　三温糖	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（さわら）の西京焼き	さわら　西京味噌			
			ほうれん草のおひたし	かつお節	ほうれん草　白菜　もやし　にんじん	ゆずかつおﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
			じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ　みそ　煮干しだし　油揚げ	玉ねぎ　ねぎ	じゃがいも	
			オレンジ		オレンジ		
20	木		胚芽パン	脱脂粉乳		胚芽　小麦粉　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。
			ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ＆マーガリン			ジャム　マーガリン	
		牛乳	焼きうどん	豚肉	にんじん　もやし　玉ねぎ　キャベツ	うどん　三温糖　植物油	
			剣エビとかぼちゃの揚げ煮	剣エビ	かぼちゃ	三温糖　水あめ　ごま　植物油	
			大根とツナのサラダ	ツナ（まぐろ）　金時豆	大根　レタス　ブロッコリー	オリーブ油　三温糖	
21	金		ポークカレーライス	豚肉	しょうが　にんにく　にんじん　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。
		牛乳	煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖	
			オニオン入り野菜サラダ		キャベツ　きゅうり　レタス　玉ねぎ	野菜ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
			いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		

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
24	月		麦ごはん			米　麦　強化米	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	鮭			
			ひじきの煮物	ひじき　さつま揚げ　豚肉	玉ねぎ　にんじん　えだまめ	植物油　三温糖	
			白菜とさつま芋のみそ汁	油揚げ　みそ　煮干しだし	にんじん　ねぎ　白菜	さつまいも	
			美生柑（みしょうかん）		美生柑		
25	火		黒パンサンド	脱脂粉乳		小麦粉　黒蜜　ショートニング バタークリーム　三温糖	パリパリサラダはとても人気があります。春巻きの皮を細長く切って油で揚げたトッピングをサラダにかけることで、おいしさがプラスされます。
			しょう油ラーメン	豚肉　鶏ガラだし 煮干しだし	にんじん　もやし　にら　ねぎ しょうが　にんにく	中華麺	
			大豆のきな粉がらめ	大豆　きな粉		三温糖　植物油	
			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	
26	水		ひじきわかめごはん	ひじき　わかめ		米　麦　強化米　ごま	ビーフンはお米から作られています。肉や野菜といためて焼きビーフンにしたり、スープに入れて食べたりします。
			高野豆腐のオランダ煮	高野豆腐		植物油　三温糖　でんぷん	
			ごぼうサラダ	ツナ（まぐろ）	ごぼう　きゅうり　にんじん	ごま　マヨネーズ　砂糖	
			ビーフンと卵のスープ	鶏卵　ベーコン　かまぼこ	玉ねぎ　にんじん　チンゲンサイ	ビーフン　でんぷん	
			オレンジ		オレンジ		
27	木		バーガーパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	バナナには吸収されやすい糖類が多いので、すぐにグリコーゲンができます。スポーツ選手が試合前などのエネルギー源として利用します。
			ハンバーグのデミグラソースがけ	牛肉　鶏肉　豚肉　鶏卵	玉ねぎ	パン粉　三温糖　植物油	
			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	
			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	
			バナナ		バナナ		
28	金		親子丼	鶏肉　鶏卵	しいたけ　玉ねぎ　にんじん こんにゃく	米　麦　強化米 三温糖　植物油	
			イカのさらさ揚げ	イカ	しょうが	でんぷん　植物油 三温糖　カレー粉	
			大根ときゅうりのごま和え		大根　きゅうり　パプリカ	三温糖　ごま　ごま油	
			豆腐となめこのみそ汁	豆腐　みそ　煮干しだし	なめこ　ねぎ　小松菜		

◇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

◇給食活動の組織作りをしよう