

# 5月

# 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	牛乳	献立名	食品名とその働き			備考	
				血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		
1	月		チョコクルパン	鶏卵 脱脂粉乳		小麦粉 マーガリン	ひじきは海草の仲間です。鉄分を多く含み、貧血予防に効果的な食べ物です。残さず食べましょう。	
			スパゲティナポリタン	豚肉 チーズ	人参 しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	チョコレート 三温糖 バター 植物油		
			ひじきのドレッシングサラダ オレンジ	ひじき 鶏ささみ	人参 きゅうり キャベツ オレンジ	スパゲティ 三温糖 植物油		
2	火		≪ 端午の節句給食 ≫					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。
			ふじがね 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 せんキャベツ	かつお	キャベツ	パン粉 小麦粉 植物油		
			ツナと小松菜のマヨネーズ和え	ツナ(まぐろ)	とうもろこし 小松菜 人参	マヨネーズ ごま		
			豆腐のすまし汁	豆腐 わかめ かまぼこ	人参 しめじ			
			かしわもち	あずき		上新粉 砂糖		
			麦ごはん	鶏肉	セロリー 玉ねぎ ピーマン	米 麦 強化米		
8	月		鶏肉のバーベキューソースがけ	鶏肉		小麦粉 バター 三温糖 植物油	3年生修学旅行	
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏卵	えのきたけ ほうれん草 人参	三温糖		
			豆腐とかぶのみそ汁	豆腐 みそ 煮干しだし	かぶ かぶの葉 ねぎ 人参			
			むらさきもちチップス			さつまいも さとう		
9	火		キャロットロールパン	脱脂粉乳	人参	小麦粉 三温糖	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 コンソメスープ	ベーコン	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 じゃがいも		
			味付け小魚	いわし	セロリー 玉ねぎ 人参 白菜	ごま 砂糖		
10	水		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 振替休業	
			ツナギョーザ	ツナ(まぐろ) チーズ	玉ねぎ	マヨネーズ 三温糖 植物油 小麦粉		
			もやしナムル	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	木		胚芽パン	脱脂粉乳		胚芽 小麦粉 三温糖	3年生修学旅行 振替休業	
			いちご&マーガリン			ジャム マーガリン		
			けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ こんにゃく	うどん 植物油		
			大豆じゃこチーズ	大豆 チーズ ちりめん	ピーマン	植物油 でんぷん 三温糖		
			かぼちゃ入り野菜サラダ	ツナ(まぐろ)	きゅうり レタス ブロッコリー かぼちゃ パプリカ	ごまドレッシング		
12	金		中華丼	イカ えび うずら卵	たけのこ 白菜 人参 しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 強化米 植物油 でんぷん ごま油	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。食物せんいやビタミンB群、カルシウム等も豊富な大豆を給食では積極的に取り入れています。	
			肉しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん		
			春雨サラダ	豚肉	きゅうり パプリカ	春雨 三温糖 ごま油		
			グレープフルーツ	鶏卵 ハム	グレープフルーツ			
15	月		麦ごはん			米 麦 強化米	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。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。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。	
			豚肉のしょうが焼き	豚肉	しょうが 玉ねぎ にんにく	三温糖		
			せんキャベツ		キャベツ			
			ひじきとじゃがいもの煮物 かつお昆布だし	ひじき 大豆 さつまい揚げ かつお昆布だし 鶏卵	人参 さやいんげん しめじ 人参 ほうれん草	じゃがいも 三温糖 植物油 でんぷん		
16	火		こどもパン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖	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。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。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。	
			スパゲティミートソース	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 三温糖 バター 植物油		
			イカのマリネサラダ バナナ	イカ	レタス 玉ねぎ トマト パセリ バナナ	ペシャメルソース 三温糖 でんぷん 植物油		
17	水		麦ごはん			米 麦 強化米	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。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。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。	
			さばのみそ煮	さば みそ	しょうが	三温糖		
			炒り鶏	鶏肉	人参 ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん こんにゃく	三温糖 植物油		
			きゃべつと麩のみそ汁	わかめ 煮干しだし 麩 みそ 油揚げ	キャベツ もやし 人参			
			オレンジ					

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き			備考
				血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	
18	木		ピザトースト	ハム チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	小麦粉 三温糖 植物油 マーガリン	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焼きます。
			ワンタンスープ	なると	しいたけ 人参 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ	ワンタンの皮	
			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	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
19	金		鶏五目ごはん	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 しめじ 枝豆	米 麦 強化米 植物油 三温糖	毎月19日は『食育の日』  地域で生産されているふじがね牛乳が登場します。
			きびなごの南蛮漬け	きびなご		植物油 三温糖 でんぷん	
			ほうれん草のおひたし	かつお節	ほうれん草 白菜 もやし 人参	ゆずかつおドレッシング	
			じゃがいもと豆腐のみそ汁	わかめ みそ 煮干しだし 豆腐	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	
			おこめのみかんタルト	豆乳	みかん	米粉 砂糖 水あめ	
22	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て、呼び方がいろいろあり、ジュースフルーツとも言います。4月～6月頃が旬の果物です
			鶏肉の玉ねぎソースがけ	鶏肉	玉ねぎ	オリーブ油 三温糖 でんぷん	
			カレーきんぴら	豚肉	人参 ごぼう こんにやく さやいんげん	植物油 三温糖 ごま	
			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		
			美生柑(みしょうかん)		美生柑		
23	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	
			わかめうどん	わかめ 豚肉 煮干しだし	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	うどん	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 植物油	
			昆布とごぼうのマヨネーズ和え	昆布 かまぼこ	ごぼう 人参 とうもろこし きゅうり 大根	マヨネーズ ごま ねりごま	
24	水		ハヤシライス	豚肉 生クリーム	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく マッシュルーム	米 麦 強化米 バター じゃがいも ハヤシルウ	シャリシャリ大豆は乾燥大豆を水でもどし、でんぷんをつけて油で揚げます。じつりと揚げることで香ばしさが増します。
			シャリシャリ大豆	大豆	トマト	植物油 三温糖 でんぷん 植物油	
			コールスローサラダ		キャベツ きゅうり トマト パセリ	コールスロドレッシング	
			オレンジ		オレンジ		
25	木		米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖 米粉	ふじがね牛乳は、地元である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。
			ブルーベリージャム			ジャム	
			ミートオムレツ	豚肉 鶏卵	玉ねぎ 人参	植物油	
			わかめと野菜のサラダ	わかめ	大根 とうもろこし キャベツ トマト	三温糖 ごま油	
26	金		あさり入りクリームシチュー	あさり 生乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草	植物油 ベンヤメルソース じゃがいも	
			なめし		大根葉	米 麦 強化米	
			鮭の塩焼き	鮭		三温糖 植物油	
			大根の田舎煮	豚肉 油揚げ	大根 人参 小松菜	じゃがいも	
29	月		豆腐ともやのみそ汁	豆腐 みそ 煮干しだし	人参 もやし ねぎ	植物油	ごぼうには、大量の水分を吸収して、腸の運動を活発にする食物せんいが多く含まれています。よくかんで食べましょう。
			豆乳プリン	豆乳 鶏卵 乳製品		砂糖	
			麦ご飯			米 麦 強化米	
			さばの畜田揚げ	さば	しょうが	でんぷん 植物油	
			きんぴらごぼう	大豆 ベーコン	ごぼう 人参 さやいんげん	ごま 植物油 三温糖	
30	火		キムチすいとんスープ	さつまあげ 豚肉	人参 えのきたけ もやし 白菜キムチ ねぎ	すいとん	野菜は生で食べるよりもゆでたり、炒めたりすることでたくさん量を食えることができます。みなさんには一日300g～350gの野菜を食べしてほしいです。
			グレープフルーツ		グレープフルーツ		
			ココア揚げパン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖 植物油 ココア	
			ペンネソテー	ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 エリンギ パセリ トマト にんにく	ペンネマカロニ 植物油 三温糖	
31	水		野菜たっぷりポトフ	ウインナー	大根 人参 白菜	じゃがいも バター	
			杏仁豆腐		パインアップル みかん	杏仁豆腐	
			カレーピラフ	ツナ(まぐろ)	玉ねぎ ピーマン 人参	米 麦 強化米 植物油 バター	
			ハンバーグのきのこソースがけ	鶏肉 牛肉 豚肉 鶏卵	玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム	パン粉 三温糖 植物油	
			海草サラダ	わかめ	きゅうり ブロッコリー パプリカ	ごまドレッシング	

◇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。



食事にふさわしい環境づくりをしよう。