2月 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	木	牛乳	豚丼	豚肉	玉ねぎ しいたけ 人参 しらたき	米 麦 強化米 三温糖 植物油	2月3日は「節分」です。節分とは「立春」の前日で、暦の上では2月4日から春になります。 昔の日本は季節の変わり目に災い、つまり鬼がくるといわれていて、節分には豆まきをしたり、いわしの頭をさしたひいらぎの枝を戸口に飾ったりしていました。 給食にも節分に関連のある『いわし』や『福豆』が登場します。残さず食べましょう。
			シャリシャリ大豆	大豆		でんぷん 植物油	
			大根ときゅうりのごま和え		大根 きゅうり パプリカ	ごま 三温糖 ごま油	
			かきたま汁	鶏卵 かつお昆布だし	人参 しめじ ほうれん草	でんぷん	
2	≪ 節 分 給 食 ≫						
	金	ふじがね	うめちりごはん	しらす干し	梅	米 麦 強化米 ごま	
		牛乳	いわしのかば焼き	いわし	しょうが	でんぷん ごま 三温糖 植物油	
			白菜ともやしのおひたし	かつお節	白菜 もやし 人参 小松菜	ゆずかつおドレッシング	
			豚汁	豚肉 煮干しだし みそ 豆腐	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	植物油 じゃがいも	
			福豆	大豆 えんどう豆		砂糖 黒糖	
5	月	牛乳	チリドック	脱脂粉乳 フランクフルト	しょうが にんにく 玉ねぎ	はいが 小麦粉 三温糖 マーガリン 植物油	
			ミネストローネスープ	ベーコン 鶏ガラだし	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト セロリー	マカロニ 三温糖	
			海草サラダ	わかめ	きゅうり ブロッコリー とうもろこし	三温糖 ごま 植物油	
			りんご		りんご		
6	火	牛乳	五目チャーハン	豚肉 鶏卵	人参 とうもろし グリンピース 玉ねぎ	米 麦 強化米 植物油	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。鉄は血液の中にある酸素を運ぶという大切なはたらきをしています。
			焼きギョーザ	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 植物油 小麦粉	
			ひじきのドレッシングサラダ	ひじき ツナ(まぐろ)	人参 きゅうり キャベツ	三温糖 植物油	
			野菜と肉団子のスープ	肉団子(鶏肉 豚肉)	人参 しいたけ チンゲンサイ	春雨	
			ぽんかん		ぽんかん		
7	水	牛乳	バターロールパン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖 バター	空気が乾燥する季節は、インフルエンザや風邪が流行します。 食事の前には、うがいや石けんを使っての手洗いが風邪の予防に有効的です。
			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	バター 植物油 スパゲティ	
			キャベツとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)	キャベツ 大根 ブロッコリー とうもろこし	オリーブ油 三温糖	
			キャンディチーズ	チーズ			
			スウィーティー		スウィーティー		
8	木	牛乳	麦ご飯			米 麦 強化米	
			さばの竜田揚げ	さば	しょうが	植物油 でんぷん	
			大根のみそ煮込み	豚肉 厚揚げ みそ ちくわ	大根 人参 こんにゃく さやいんげん	三温糖 植物油	
			ビーフンと卵のスープ	ベーコン 鶏卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ	ビーフン でんぷん	
			いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		
9	金	牛乳	麦ご飯			米 麦 強化米	給食に登場するぽんかんの産地は、愛媛県です。ビタミンCがたくさん含まれているので、風邪の予防に効果的な果物です。
			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	
			野菜とじゃこの和え物	ちりめんじゃこ	キャベツ ほうれん草 人参	なたね油 ごま	
			すいとん汁	豚肉 油揚げ みそ 煮干しだし	大根 人参 白菜 ねぎ	すいとん	
			ぽんかん		ぽんかん		
			ミルメーク(キャラメル)			ミルメーク	
13	火	牛乳	菜めし		大根葉	米 麦 強化米	日本人は、ほとんどの年代において「カルシウム」の摂取量が不足しているといわれています。成長期に「カルシウム」が不足すると、骨や歯がきちんとつくられなかったり、将来、骨が折れやすくなったりする「骨粗しょう症」という病気になることがあります。 カルシウムを多く含んでいる牛乳や小魚、海草類、緑黄色野菜などをバランスよく食べるようにしましょう。
			高野豆腐のオランダ煮	高野豆腐		でんぷん 三温糖 植物油	
			ひじきの煮物	ひじき 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 むき枝豆	三温糖 植物油	
			白菜とさつまいものみそ汁	みそ 煮干しだし 油揚げ	白菜 人参 ねぎ	さつまいも	
			オレンジ		オレンジ		
14	水	牛乳	野菜たっぷり焼きそば	豚肉	人参 しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	焼きそば麺 植物油	
			中華風コーンスープ	鶏卵 豆腐 鶏ガラだし わかめ	とうもろこし しめじ えのきたけ 人参	でんぷん ごま油	
			フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト 生クリーム	みかん パインアップル 黄桃	さとう	
			ガトーショコラ	豆乳		米粉 砂糖 ココア	
15	木	牛乳	麦ご飯			米 麦 強化米	
			鮭の和風マリネ	鮭	玉ねぎ	でんぷん 植物油 三温糖	
			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	じゃがいも 植物油 三温糖	
			みそけんちん汁	鶏肉 みそ 煮干しだし 豆腐	人参 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ	里芋	
			ぽんかん		ぽんかん		

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
16	金	牛乳	ポークカレーライス	豚肉	人参　玉ねぎ　にんにく　しょうが	米　麦　強化米　植物油 三温糖　バター じゃがいも　カレールウ	給食に登場するご飯には麦が入っています。麦は食物繊維を多く含み、おなかの調子を整えてくれます。
			チーズオムレツ	鶏卵　チーズ			
			キャベツとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)　金時豆	大根　ブロッコリー　キャベツ とうもろこし	オリーブ油　三温糖	
			むらさきいもチップス			さつまいも　砂糖	
19	月	牛乳	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	アーモンドトーストは給食室でひとつひとつ手作りしています。厚切りの食パンを使い、アーモンドと砂糖のバランスもよく、とてもおいしく焼きあがります。
			カルパッチョサラダ	イカ	キャベツ　ルッコラ　赤玉ねぎ パプリカ　きゅうり　トマト　水菜	カルパッチョドレッシング	
			野菜のコンソメスープ	ベーコン	人参　玉ねぎ　セロリー 白菜　とうもろこし	じゃがいも	
			オレンジ		オレンジ		
20	火	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	
			お魚ふりかけ	さば　かつお節　青のり		ごま　砂糖	
			イカの生姜焼き	イカ	しょうが	でんぷん　三温糖	
			高野豆腐の含め煮	高野豆腐　豚肉	人参　さやいんげん　こんにゃく	植物油　三温糖　ごま	
			かぼちゃのみそ汁	豆腐　みそ　煮干しだし	かぼちゃ　ほうれん草 えのきたけ　ねぎ		
			甘夏みかん		甘夏みかん	砂糖	
21	水	牛乳	～3年生のリクエスト給食～				卒業までに食べたいリクエスト給食のアンケートを3年生にとりました。リクエストが多かったメニューを組み合わせて実施していきます。 今日は主食の2位「しょうゆラーメン」、主菜の1位「鶏肉の唐揚げ」、副菜の1位「パリパリサラダ」です。
			米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　米粉　三温糖	
			みそラーメン	豚肉　煮干しだし　みそ	人参　もやし　ニラ　ねぎ しょうが　にんにく	中華めん	
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく	植物油　でんぷん　小麦粉	
			パリパリサラダ		レタス　きゅうり　トマト　玉ねぎ パプリカ　ブロッコリー	春巻きの皮　植物油 青じそドレッシング	
			オレンジ		オレンジ		
22	木	牛乳	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 トマト	米　麦　強化米　バター じゃがいも　ハヤシルウ 植物油　三温糖	
			大豆とちりめんのごまがらめ	大豆　ちりめん		ごま　でんぷん　三温糖 植物油	
			アメリカンサラダ	チーズ　金時豆	きゅうり　キャベツ　ブロッコリー レモン果汁	ポテトチップス 植物油　三温糖	
			ぽんかん		ぽんかん		
23	金	ふじがね	～3年生のリクエスト給食～				今日もリクエスト給食を実施します。 主食の1位「わかめご飯」、主菜の2位「さばのみそ煮」、副菜の2位「肉じゃが」、汁物の2位「卵スープ」、デザートの1位「みかんタルト」です。
			わかめご飯	わかめ		米　麦　強化米	
			さばのみそ煮	さば　みそ	しょうが	三温糖	
			肉じゃが	牛肉(麦芽ビーフ)	玉ねぎ　人参　しらたき さやいんげん	じゃがいも　植物油 三温糖	
			糸かまぼこの卵スープ	鶏卵　かまぼこ　豆腐	人参　しいたけ　ほうれん草	でんぷん	
			みかんタルト	豆乳	みかん	米粉　砂糖　水あめ	
26	月	牛乳	バーガーパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	デザートのぶどうゼリーは給食室で手作りします。
			ハンバーグ （デミグラきのこソースがけ）	牛肉　鶏肉　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 三温糖	
			ごぼうのマヨネーズソテー	ベーコン	ごぼう　とうもろこし　人参 小松菜	植物油　マヨネーズ ごま	
			コーンスープ	牛乳　生クリーム	玉ねぎ　とうもろこし　パセリ	バター　植物油 ベシャメルソース　三温糖	
			手作りぶどうゼリー		パインアップル	こんにゃくぶどうゼリー	
27	火	牛乳	中華丼	イカ　えび　うずら卵 豚肉	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	ヨーグルトは牛乳と乳酸菌をかき混ぜて発酵させて作ります。もともとはヨーロッパのブルガリア地方で食べられていた物ですが、長寿の食べ物として世界中に広がりました。
			ごぼうのかりんとう揚げ		ごぼう	でんぷん　ごま　植物油 三温糖	
			春雨サラダ	ハム　鶏卵	パプリカ　きゅうり	春雨　三温糖　ごま油	
			アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ		
28	水	牛乳	子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖	私達が食べている玉ねぎは、地面の下で大きく丸くなった「茎」の部分です。玉ねぎを切ると涙がでますが、これは切ったときに外にでる「硫化アリル」という成分のためです。
			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	
			わかめと野菜のサラダ	わかめ	キャベツ　とうもろこし　トマト　大根	三温糖　ごま油	
			りんご		りんご		
			ミルメーク(コーヒー)			ミルメーク	

◇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

◇自分の食生活を見直し、生涯の健康について考えよう。