学校給食献立予定表

給食回数　13回　　河口湖南中学校

日	曜日	献立名	牛乳	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
15	火	カステラパン けんちんうどん　ほうれん草くるみ和え さつま芋の天ぷら		牛乳　豚肉　ちくわ みそ	にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ ほうれん草　もやし	うどん　里芋　つきこん パン　植物油　三温糖 さつまいも　くるみ	3学期のスタートです。寒さに負けず、元気にもりもり食べよう！
16	水	わかめご飯　豆腐のみそ汁 みそカツ　せんキャベツ ひじきとさつま揚げの煮物　みかん		牛乳　わかめ　豆腐 みそ　豚ヒレ肉　鶏卵 ひじき	ねぎ　小松菜　キャベツ　にんじん いんげん　みかん	精白米　精麦　強化米 三温糖　植物油　パン粉 小麦粉	ジャーマンポテトは和製英語で、ドイツ語では「シュペックカルトッフェル」と言うそうです。
17	木	シュガートースト マカロニのクリーム煮 ジャーマンポテト　チーズサラダ	ミルメーク	牛乳　鶏肉　ベーコン ﾁｰｽﾞ	にんじん　玉ねぎ　パセリ　きゅうり ブロッコリー　トマト　にんにく レタス	パン　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ミルメーク ﾏｶﾛﾆ　植物油　三温糖 じゃがいも　バター	
18	金	チキンカレー 煮卵 パリパリサラダ		牛乳　鶏肉　ヨーグルト 鶏卵	にんじん　しょうが　にんにく　玉ねぎ アップルソース　レタス　きゅうり トマト　ブロッコリー　黄ピーマン	精白米　精麦　強化米 じゃがいも　三温糖 春巻きの皮　植物油	
21	月	ほうれん草ロールパン スパゲティーミートソース フレンチサラダ　バナナヨーグルト		牛乳　豚ひき　ヨーグルト	パセリ　玉ねぎ　しょうが　にんにく にんじん　セロリ　トマト缶　レタス キャベツ　きゅうり　みかん缶　バナナ	パン　スパゲティー 植物油　オリーブオイル 三温糖　バター	ヨーグルトは、整腸作用や免疫力アップに効果的な乳酸菌がいっぱい。
22	火	麦ご飯　青菜のみそ汁 さばのごましょう油かけ 切り干し大根炒り煮　ゼリー		牛乳　油揚げ　豆腐 みそ　さば　高野豆腐 さつま揚げ	ほうれん草　にんじん　しょうが　にんにく 切り干し大根　干し椎茸	精白米　精麦　強化米 三温糖　ごま　でんぷん つきこん　植物油　ｾﾞﾘｰ	切り干し大根は大根を天日干ししたもので、不足しがちな、カルシウムや鉄を多く含み栄養たっぷりです。
23	水	麦ご飯　白菜のみそ汁 ハンペンﾁｰｽﾞﾌﾗｲ 田舎煮	ふ	牛乳　厚揚げ　みそ ハンペンチーズフライ 鶏肉　さつま揚げ	白菜　えのき　ねぎ　にんじん　ごぼう たけのこ　れんこん　干し椎茸　絹さや	精白米　精麦　強化米 三温糖　植物油 こんにゃく	
24	木	米粉パン　ﾊﾁﾐﾂ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ みそラーメン イカマリネ	ミルメーク	牛乳　豚ひき　いか	にんじん　もやし　しょうが　にんにく ねぎ　にら　とうもろこし　玉ねぎ　トマト パセリ	パン　中華めん　三温糖 ﾊﾁﾐﾂ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ミルメーク 植物油　でんぷん	１月24日～30日までは給食週間です。「世界の料理」を題材に、今回は普段給食にでない料理を選んでみました。
25	金	ハヤシライス ポパイオムレツ カントリーサラダ　フルーツヨーグルト		牛乳　豚肉　生クリーム オムレツ　ヨーグルト	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム トマト缶　グリンピース　きゅうり キャベツ　大根	精白米　精麦　強化米 じゃがいも　植物油 三温糖　バター	
		給食週間　1/24～1/30　　世界の料理					
28	月	**<u>ベトナム</u>** ご飯　フォーのスープ 豚肉甘辛焼き　スパゲティーサラダ		牛乳　鶏肉　豚肉 ﾛｰｽﾊﾑ　いり卵	キャベツ　もやし　ニラ　にんにく きゅうり	精白米　精麦　強化米 ﾌｫｰ　はちみつ　三温糖 スパゲティー　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	フォーはベトナムでは最もポピュラーな麺類でお米から出来ています。
29	火	**<u>ロシア</u>** ボルシチ　ピロシキ　ゼリー&ﾖｰｸﾞﾙﾄ ﾎﾟﾃﾄｶｯﾌﾟｸﾞﾗﾀﾝ　ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ		牛乳　豚肉　鶏肉 生クリーム　サワークリーム ヨーグルト	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　かぶ にんにく　レタス　トマト　きゅうり みかん缶	ピロシキ　じゃがいも 植物油　ﾎﾟﾃﾄｸﾞﾗﾀﾝ 三温糖　ゼリー　オリーブ油	ボルシチはロシアを代表する家庭料理です。ビーツという野菜を入れるのが特徴ですが、給食ではかぶを使いました。
30	水	**<u>地産地消（山梨）</u>** 鳴沢菜ご飯　すいとん汁　五目きんぴら にじます竜田揚げ　果物（みかん）	ふ	牛乳　しらす　鶏肉 油揚げ　みそ　にじます さつま揚げ	鳴沢菜　ごぼう　大根　にんじん ねぎ　干し椎茸　しょうが　たけのこ れんこん　みかん	精白米　精麦　強化米 すいとん　でんぷん　三温糖 植物油　ごま　こんにゃく	地元の鳴沢菜と山梨のにじますを使った給食で、郷土を味わってください。
31	木	**<u>メキシコ</u>** トルティーヤドック　コーンスープ レモンサラダ　果物（パイン）		牛乳　フランクフルト 豚ひき肉　大豆　ひよこ豆 生クリーム	玉ねぎ　にんじん　トマト缶　コーン缶 パセリ　レタス　きゅうり　トマト レモン　パイナップル	パン　じゃがいも 植物油　バター　三温糖	メキシコの主食はトルティーヤと言う小麦粉でできたパンです。今回はチリコンカーンとフランクフルトをはさんで食べます。

ふ・・ふじがね牛乳の日

□材料の都合により献立が変更になることがあります。

今月の目標　**◇日本の食文化や給食の歴史やねらいについて理解しよう。**

学校給食週間　　１月２４日～３０日

学校給食は、明治２２年山形県の小学校でお弁当を持ってこられない子供たち６７人にお昼ごはんを出したことが始まりです。その中身は、「おにぎり・つけもの」といったもので、とりあえず空腹を満たすための食事でした。それから日本中のいろいろなところで給食が始まりました。

しかし、その後戦争が始まり、食べ物がなくなり昭和19年から給食が中止されました。昭和２０年に戦争が終わりましたが、日本中の子供たちは食べ物がなく、体が弱くなって病気をしたり、いつもお腹をすかせていました。昭和21年に日本の子どもを助けようと、アメリカやララ（アジア救済委員会）、連合軍などから、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などがたくさん送られてきました。これらの食べ物を使って、12月に再び給食が開始されました。このことを忘れず、感謝するために学校給食週間ができました。もう一度身近な食べ物のありがたさを考えてみましょう。

湖南中学校の給食は、昭和３２年２月６日から始まりました。