学校給食献立予定表

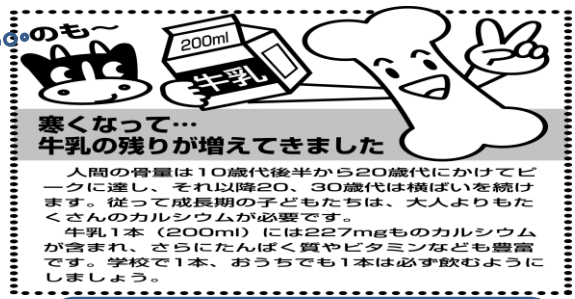
給食回数　16回　　河口湖南中学校

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
3	月	牛肉と牛ぼうの混ぜ寿司　すまし汁 鮭の塩焼き　果物(みかん) ひじきとさつま揚げの煮物		牛乳　牛肉　鶏ひき 鶏卵　ワカメ　鮭　ひじき さつま揚げ	ごぼう　いんげん　にんじん　みかん	精白米　強化米 三温糖　ごま　でんぷん 植物油	今日は「ミカンの日」です。 みかんは9月ごろから出回りますが、これからが旬です。 年間収穫量日本一は和歌山県です。
4	火	ピザトースト　コーンチャウダー リヨネーズポテト コールスローサラダ	ミルメーク	牛乳　ﾛｰｽﾊﾑ　チーズ ベーコン	玉ねぎ　ピーマン　マッシュルーム にんにく　とうもろこし　パセリ　枝豆 キャベツ　トマト　きゅうり　にんじん	パン　マーガリン ﾐﾙﾒｰｸ　じゃがいも 植物油　三温糖　バター	
5	水	麦ご飯　小松菜のみそ汁 コロッケ　せんキャベツ 大根ときゅうりのごま和え	ふ	牛乳　豆腐　ワカメ　みそ 豚ひき　鶏卵	にんじん　小松菜　玉ねぎ　キャベツ 大根　きゅうり　黄・赤ピーマン	精白米　精麦　強化米 じゃがいも　パン粉　三温糖 小麦粉　植物油　ごま油　ごま	もちもちの食感が楽しめる米粉パン。小麦粉と米粉が５０％づつの割合です。
6	木	米粉パン　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ あんかけ焼きそば 変わり大学芋　杏仁豆腐		牛乳　豚肉　エビ　いか なると　大豆	キャベツ　にんじん　玉ねぎ　にんにく しょうが　白菜　もやし　みかん缶 もも缶　パイン缶	パン　干し中華めん　でんぷん 植物油　三温糖　ごま油　ごま さつま芋　杏仁豆腐	
7	金	そぼろご飯　豆腐のみそ汁 いかの更紗揚げ 五目きんぴら　フルーツヨーグルト		牛乳　豚ひき　錦糸卵　みそ 豆腐　ワカメ　いか　ヨーグルト さつま揚げ　生クリーム	ねぎ　しょうが　小松菜　にんじん ごぼう　たけのこ　れんこん　みかん缶 もも缶　パイン缶	精白米　強化米　三温糖 植物油　でんぷん こんにゃく	「更紗（さらさ）揚げ」とはカレー粉を使った揚げものです。黄色いカレー粉の散った様子がインドの更紗布に似ていたので、この名前がつきました。
10	月	麦ご飯　キャベツみそ汁 豚肉しょうが焼き ごぼうサラダ　果物(バナナ)		牛乳　生揚げ　みそ 豚肉　シーチキン	キャベツ　しょうが　玉ねぎ　ごぼう きゅうり　バナナ	精白米　精麦　強化米 ごま	
11	火	メロンパン もずく雑炊　チキンマッシュポテト焼き 春雨サラダ		牛乳　鶏卵　もずく　エビ 鶏肉　錦糸卵　ﾛｰｽﾊﾑ 粉チーズ	にんじん　ザーサイ　たけのこ　白菜 きくらげ　ニラ　きゅうり	精白米　パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 三温糖　マッシュポテト 春雨　ごま油　ごま	ﾁｷﾝﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ焼きは鶏肉のまわりに乾燥マッシュポテトをつけて焼いてあります。
12	水	麻婆豆腐丼　ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ ししゃも磯辺揚げ ワカメとﾄﾏﾄのサラダ	ふ	牛乳　豚ひき　みそ 豆腐　ししゃも　ワカメ	ねぎ　干し椎茸　にんにく　しょうが にんじん　もやし　にら　きくらげ ブロッコリー　きゅうり　とうもろこし　トマト	精白米　精麦　強化米 三温糖　でんぷん　植物油 ﾜﾝﾀﾝ　ごま油　ごま	ししゃもは、カルシウムがたっぷり。頭から丸ごと食べるとカルシウムの吸収アップ。
13	木	きなこ揚げパン　ポークビーンズ スパゲティーサラダ フルーツナタデココ		牛乳　きな粉　大豆 豚肉　ベーコン　粉チーズ ﾛｰｽﾊﾑ　炒り卵	玉ねぎ　にんじん　きゅうり　キャベツ みかん缶　もも缶　パイン缶　ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	パン　アーモンドプードル 三温糖　じゃがいも　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 植物油　ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ　ナタデココ	ポークビーンズとは白いんげん豆と豚肉のトマト煮込みのことで、アメリカの家庭料理です。給食では大豆を使っています。
14	金	麦ご飯　大根みそ汁 鯖(さば)のみそ煮 肉じゃが　果物(りんご)		牛乳　油揚げ　みそ さば　牛肉	大根　にんじん　ねぎ　玉ねぎ　りんご	精白米　精麦　強化米 三温糖　じゃがいも 植物油　しらたき	
17	月	キムチチャーハン　中華スープ 手作りジャンボシュウマイ 焼き豚とﾄﾏﾄのサラダ		牛乳　豚肉　ささみ　豆腐 鶏卵　豚ひき　焼き豚	白菜ｷﾑﾁ　にんにく　しょうが　ザーサイ　コーン ねぎ　にんじん　ほうれん草　きくらげ 玉ねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾄﾏﾄ　ﾚﾀｽ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	精白米　強化米　植物油 三温糖　ごま油　パン粉 でんぷん	12月21日は「冬至」です。昼の長さが一年中で一番短い日です。この日は無病息災を祈って、かぼちゃを食べ、ユズ湯につかるという風習が古くからあります。かぼちゃは皮膚や粘膜の抵抗力を強くする働きがあります。
18	火	ミルククルクルパン きつねうどん　ブロッコリーのナムル ウインナーとじゃがいものカクテル煮		牛乳　豚肉　油揚げ ウインナー	小松菜　にんじん　ねぎ　ブロッコリー	パン　うどん　三温糖 じゃがいも　植物油 でんぷん　ごま　ごま油	
19	水	麦ご飯　白菜と春雨スープ 鮭のﾁｰｽﾞフライ 切り干し大根炒め煮		牛乳　ベーコン　さけ チーズ　さつま揚げ	白菜　キャベツ　にんじん　切り干し大根 干し椎茸	精白米　精麦　強化米 春雨　つきこん　植物油 三温糖	
20	木	子どもパン スープスパゲティー　いかのマリネ みかんゼリー＆ヨーグルト		牛乳　ベーコン　エビ ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｸｽ　いか ヨーグルト	玉ねぎ　にんじん　えのき　しめじ にんにく　しょうが　パセリ　トマト みかん缶	パン　スパゲティー バター　植物油　ｾﾞﾘｰ でんぷん　三温糖	二学期最後の給食です。残さず食べましょう！ 今日はクリスマス！
21	金	カレーライス 煮卵　パンプキンサラダ 乳プリン		牛乳　豚肉　ヨーグルト 鶏卵	にんじん　にんにく　しょうが　玉ねぎ ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ　きゅうり　とうもろこし レタス　かぼちゃ	精白米　精麦　強化米 三温糖　じゃがいも　ﾌﾟﾘﾝ 植物油　オリーブ油	
25	火	クロワッサン ビーフシチュー パリパリサラダ　ｸﾘｽﾏｽｹｰｷ		牛乳　牛肉　生クリーム	にんじん　玉ねぎ　にんにく　マッシュルーム トマト缶　レタス　トマト　きゅうり ブロッコリー　黄ピーマン	パン　植物油　じゃがいも 三温糖　春巻きの皮 ケーキ　バター	

ふ　・・ふじがね牛乳の日

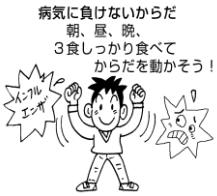
□材料の都合により献立が変更になることがあります。

牛乳を飲もう！



今月の目標

◇冬の食生活と健康について考えよう。



牛乳をのんでお腹がゴロゴロする人へ

牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる人は、牛乳に含まれている乳糖を分解する酵素の働きが弱いと考えられます。牛乳を飲む時は、温めたり、少しずつ飲んで次第に量を増やしてみましょう。