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	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
1	金	ビビンバ　豆腐のピリ辛ｽｰﾌﾟ 剣えびとかぼちゃの揚げ煮 果物(りんご)		牛乳　豚ひき　牛ひき みそ　錦糸卵　豆腐 エビ	ほうれん草　にんじん　もやし　ニラ 白菜　ねぎ　にんにく　しょうが かぼちゃ　りんご	精白米　精麦　強化米 三温糖　ごま　植物油	ビビンバは韓国料理で、ビビンは「混ぜる」バは「ご飯」という意味です。
4	月	豚丼　もずくの味噌汁 高野豆腐のｵﾗﾝﾀﾞ煮 白菜のポン酢和え		牛乳　豚肉　もずく　豆腐 みそ　高野豆腐	にんじん　玉ねぎ　干し椎茸　ねぎ 白菜　もやし	精白米　精麦　強化米 三温糖　植物油　しらたき ごま　でんぷん　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	もずくは海草の一種で、ヌルヌル成分のフコイダンが胃を丈夫にする働きがあります。
5	火	メロンパン 醤油ラーメン　鶏のから揚げ 杏仁豆腐		牛乳　焼き豚　なると 鶏肉	しなちく　もやし　ねぎ　にら　とうもろこし しょうが　にんにく　みかん缶　もも缶 パイン缶	パン　中華めん　三温糖 でんぷん　植物油 小麦粉　杏仁豆腐	**ラーメンと唐揚げは3年生と1年生の希望献立です。**
6	水	そぼろご飯　小松菜みそ汁 さけの西京焼き 豚肉と筍の煮物　アセロラフルーツ	ふ	牛乳　豚肉　錦糸卵 みそ　鮭　豚ひき	小松菜　玉ねぎ　たけのこ　干し椎茸 さやえんどう　みかん缶　もも缶 パイン缶	精白米　精麦　強化米 じゃがいも　三温糖 こんにゃく　ゼリー	
7	木	子どもパン スパゲティーナポリタン 野菜のｶﾙﾊﾟｯﾁｮｿｰｽ　果物(いちご)	ミルメーク	牛乳　豚ひき　イカ ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ	にんじん　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　いちご ピーマン　しょうが　にんにく　レタス ﾙｯｺﾗ　水菜　きゅうり　トマト　黄ピーマン	パン　スパゲティー バター　植物油 ミルメーク	苺はビタミンCたっぷり！みかんの2倍もあります。
8	金	シーフードカレー チーズオムレツ 茎ワカメのサラダ		牛乳　ベーコン　茎ワカメ ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｯｸｽ　ヨーグルト オムレツ	にんじん　玉ねぎ　りんごﾍﾟｰｽﾄ きゅうり　ブロッコリー　黄ピーマン トマト　レタス	精白米　精麦　強化米 三温糖　じゃがいも　ごま　ごま油 植物油　バター　ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	**今日のメニューは３年４組の希望献立です。２年生もココア揚げパンは人気No.１です。パリパリサラダは全校で１番人気です。**
12	火	ココア揚げパン　クリームシチュー マーマレードチキン パリパリサラダ		牛乳　豚肉　ベーコン 生クリーム　鶏肉	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム グリンピース　レタス　トマト　きゅうり ブロッコリー　黄ピーマン	パン　ココア　三温糖 植物油　じゃがいも　バター ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ　春巻きの皮	
13	水	ザーサイチャーハン　卵とワカメスープ 手作り春巻き 大根とハムのナムル		牛乳　豚肉　なると 鶏卵　わかめ　ﾛｰｽﾊﾑ	ねぎ　ザーサイ　たけのこ　干し椎茸 しょうが　にんにく　大根　パセリ	精白米　精麦　強化米 三温糖　でんぷん　ごま油 春雨　春巻きの皮	ナムルは茹でた野菜を調味料とごま油で和えた韓国の家庭料理です。
14	木	コロッケバーガー ミネストローネスープ パンプキンサラダ　チョコプリン	ミルメーク	牛乳　ベーコン　ひよこ豆	キャベツ　にんじん　玉ねぎ　セロリ にんにく　トマト缶　パセリ　きゅうり とうもろこし　レタス　かぼちゃ	パン　じゃがいも バター　マカロニ オリーブオイル　プリン	栄養素は、互いに助け合って作用しています。だからいろいろな栄養素が一度とれるバランス食が大切！
15	金	麦ご飯　豚汁 松風焼き ごぼうサラダ		牛乳　豚肉　豆腐　みそ 鶏ひき　鶏卵　シーチキン	ごぼう　にんじん　ねぎ　しょうが 玉ねぎ　きゅうり　大根	精白米　精麦　強化米 じゃがいも　つきこん パン粉　ごま　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
18	月	さつま芋ご飯　なめこ汁 ぶりの照り焼き　春雨の五目炒め 乳プリン		牛乳　豆腐　みそ ぶり　ﾛｰｽﾊﾑ	ねぎ　なめこ　しょうが　たけのこ キャベツ　にんにくの茎　干し椎茸	精白米　精麦　強化米 植物油　さつま芋 春雨　ごま油　プリン	鰤(ぶり)の旬は冬です。ぶりは成長とともに名前が変わる魚で、出世魚と言われています。
19	火	デニッシュパン 肉うどん　フルーツクリーム ｳｲﾝﾅｰとじゃがいものｶｸﾃﾙ煮		牛乳　豚肉　ウインナー 生クリーム	玉ねぎ　ねぎ　にんじん　みかん缶 もも缶　パイン缶　バナナ　ｷｳｲﾌﾙｰﾂ 干しぶどう	パン　うどん　三温糖 じゃがいも　でんぷん 植物油	
20	水	五目寿司　糸かまｽｰﾌﾟ 鶏の照り焼き もやしサラダ	ふ	牛乳　錦糸卵　油揚げ のり　糸かまぼこ　鶏肉 いか	にんじん　ごぼう　干し椎茸　かんぴょう えんどう　白菜　きくらげ　ほうれん草 しょうが　もやし　赤ピーマン	精白米　精麦　強化米 三温糖　ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
21	木	ミルククルクルパン クリームスープスパゲティー フレンチサラダ　果物(デコポン)		牛乳　ベーコン　エビ ｼｰﾌｰﾄﾞﾐｯｸｽ　生クリーム	玉ねぎ　にんじん　えのき　しめじ パセリ　しょうが　にんにく　レタス キャベツ　きゅうり　デコポン	パン　スパゲティー 三温糖　植物油　バター	デコポンはきよみ・タンゴール・ポンカンを交配してできたミカンです。
22	金	麦ご飯　かきたま汁 鮭のチーズフライ　せんキャベツ ひじきとさつま揚げの煮物		牛乳　鶏卵　鮭　ﾁｰｽﾞ ひじき　さつま揚げ	ほうれん草　にんじん　干し椎茸 キャベツ　いんげん	精白米　精麦　強化米 でんぷん　植物油 三温糖	苦手な料理でも頑張って食べられるように挑戦しよう！
25	月	麦ご飯　えび団子スープ 豚肉の生姜焼き　せんキャベツ 五目きんぴら　焼きプリンタルト		牛乳　エビボール　豚肉 さつま揚げ	ねぎ　にんじん　干し椎茸　たけのこ しょうが　にんにく　キャベツ　ごぼう れんこん	精白米　精麦　強化米 三温糖　植物油 つきこん　タルト	**焼きプリンタルトは全校リクエストNo.1のデザートです。**
26	火	チョコクルクルパン もずく雑炊　ほうれん草ごまドレッシング チキンマッシュポテト焼き		牛乳　鶏卵　もずく　エビ 鶏肉　粉チーズ	にんじん　ザーサイ　たけのこ　白菜 きくらげ　ニラ　ほうれん草	パン　精白米　ごま ごま油　マッシュポテト ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	白菜の食物繊維はやわらかく、消化のいい野菜です。95%が水分です。
27	水	鶏肉のカラフル丼　ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ キャベツのポン酢和え 白玉フルーツ		牛乳　鶏肉	赤・黄・青ピーマン　玉ねぎ　にんにく しょうが　にんじん　もやし　ニラ　きくらげ　パイン缶 ねぎ　キャベツ　みかん缶　もも缶　バナナ	精白米　精麦　強化米 でんぷん　植物油　ナタデココ 三温糖　ワンタン　白玉	**白玉フルーツは3年6組の希望です。**
28	木	くるみチーズパン 焼きそば 変わり大学芋　雪見だいふく		牛乳　ﾁｰｽﾞ　豚肉 大豆	ピーマン　もやし　キャベツ　玉ねぎ にんじん	パン　くるみ　中華めん 三温糖　植物油　ごま さつま芋　でんぷん　アイス	**今日はアイスクリームがでます。3年3組がリクエストしてくれました。**

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

◇自分の食生活を見直し
生涯の健康について考えよう。

大豆

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。