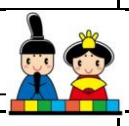
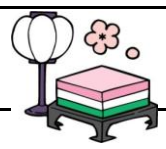
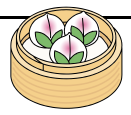
学校給食献立予定表

給食回数　15回　　河口湖南中学校

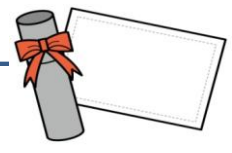
日	曜日	献立名	牛乳	食品名とその働き 血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
1	金	手巻き寿司　すまし汁 さわらの西京焼き 五目きんぴら　ひな祭りｾﾞﾘｰ 	牛乳	牛乳　厚焼き卵　のり ｼｰﾁｷﾝ　かにかま　ﾜｶﾒ はんぺん　豆腐　さわら　さつま揚げ	きゅうり　しめじ　えのき　ねぎ　にんじん ごぼう　たけのこ　れんこん	精白米　強化米　三温糖 ﾏﾖﾈｰｽﾞ　こんにゃく 植物油　ゼリー	
4	月	麦ご飯　白菜みそ汁 手作りコロッケ　キャベツ スパゲティーサラダ	牛乳	牛乳　厚揚げ　みそ 豚ひき　鶏卵　ﾛｰｽﾊﾑ いり卵	白菜　えのき　ねぎ　にんじん　玉ねぎ キャベツ　きゅうり　キャベツ	精白米　精麦　強化米 じゃがいも　パン粉　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小麦粉　植物油　スパ　三温糖	3月3日は、ひなまつりです。 桃の節句ともいい、雛人形や桃の花を飾り、白酒やちらし寿司、ひし餅などの飲食を楽しむ節句祭りです。 ひし餅の三色は、赤は「桃」白は「雪」緑は「草」を表し、3月の季節の情緒を表現しています。
5	火	みそﾗｰﾒﾝ　桃まんじゅう いかのマリネ 杏仁豆腐 	牛乳	牛乳　豚ひき肉　いか	にんじん　もやし　にんにく　しょうが ねぎ　ニラ　とうもろこし　玉ねぎ　トマト パセリ　みかん缶　もも缶　パイン缶	中華めん　桃まんじゅう でんぷん　植物油 三温糖　杏仁豆腐	
6	水	親子丼　なめこ汁 みそ田楽　白菜おかか和え ヨーグルト和え	牛乳	牛乳　鶏肉　なると　鶏卵 豆腐　みそ　ヨーグルト	干し椎茸　にんじん　玉ねぎ　ねぎ なめこ　白菜　もやし　小松菜 パイン缶　もも缶　みかん缶	精白米　精麦　強化米 三温糖　こんにゃく	
7	木	カレーうどん　カステラパン ミモザサラダ 果物（りんご）	牛乳	牛乳　鶏肉　いり卵	玉ねぎ　にんじん　レタス　きゅうり キャベツ　ブロッコリー　りんご	うどん　パン　じゃがいも 植物油　青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 三温糖	りんごに多く含まれるカリウムには血圧を下げる効果があります。また、食物繊維も豊富です。
8	金	麦ご飯　ほうれん草のみそ汁 鯖のみそ煮　肉じゃが 果物（いちご）	ふじがね牛乳 ふ	ふじがね牛乳　油揚げ 豆腐　みそ　さば　牛肉	ほうれん草　にんじん　玉ねぎ　いちご	精白米　精麦　強化米 植物油　三温糖　じゃがいも しらたき	**祝卒業！** 三年生は学生生活で最後の給食になります。 今日はセレクト給食です。セレクトした物は覚えていますか？ 今日の***赤飯***はお祝いの席でよく食べられます。赤い色には邪気を払うという意味があるからです。 楽しく食べましょう！
11	月	米粉パン　はちみつ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ マカロニグラタン アメリカンサラダ　ﾋﾞﾀﾐﾝたっぷりﾖｰｸﾞﾙﾄ	牛乳 ﾐﾙﾒｰｸ	牛乳　鶏肉　生クリーム ﾁｰｽﾞ　金時豆　ヨーグルト	玉ねぎ　マッシュルーム　パセリ きゅうり　レタス　ブロッコリー	パン　マカロニ　植物油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　バター　三温糖 ﾎﾟﾃﾄｯﾁｯﾌﾟｽ	
12	火	**セレクト給食** 赤飯　すまし汁 えびフライ　or ヒレかつ 若竹煮　お祝いケーキ（ｾﾚｸﾄ）	ふじがね牛乳 ふ	ふじがね牛乳　豆腐 ナルト　エビ　豚肉　鶏卵 ワカメ　小豆	にんじん　小松菜　キャベツ　干し椎茸 キヌサヤ　たけのこ	精白米　もち米　ごま 三温糖　パン粉　植物油 小麦粉　こんにゃく ケーキ	
13	水	**第６１回　卒業式**　（給食なし）					
14	木	くるみチーズパン きつねうどん　剣エビとかぼちゃの揚げ煮 ホワイトプリン	牛乳	牛乳　チーズ　豚肉 油揚げ　エビ	小松菜　にんじん　ねぎ　かぼちゃ	パン　うどん　くるみ 水あめ　ごま　プリン 植物油　植物油	
15	金	わかめご飯　豚汁 鶏肉ソテー玉ねぎソース ひじきの煮物　バナナ	牛乳	牛乳　ワカメ　豚肉　豆腐 みそ　鶏肉　ひじき	ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ 玉ねぎ　バナナ	精白米　精麦　強化米 三温糖　じゃがいも つきこん　ｵﾘｰﾌﾞ油	
18	月	麦ご飯　大根のみそ汁 手作りさつま揚げ 鶏とごぼうの甘辛煮	牛乳	牛乳　油揚げ　みそ 豆腐　ひじき　シーチキン 大豆　鶏肉　さつま揚げ	だいこん　にんじん　ねぎ　ごぼう れんこん	精白米　精麦　強化米 長芋　でんぷん　パン粉 植物油　こんにゃく	手作りさつま揚げは水分を切った豆腐にひじき、ごぼう、れんこん、にんじんなどを入れ揚げたものです。給食室で手作りしています。ヘルシーで栄養たっぷりです。
19	火	きなこ揚げパン ポークビーンズ　ポテトカップグラタン ツナサラダ	牛乳	牛乳　きな粉　大豆 豚肉　ベーコン　粉チーズ シーチキン	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　きゅうり レタス　アスパラガス	パン　アーモンドプードル 三温糖　植物油　じゃが芋 ﾎﾟﾃﾄｸﾞﾗﾀﾝ　ｵﾘｰﾌﾞ油	
21	木	アーモンドトースト　じゃがいものﾐﾙｸｽｰﾌﾟ 鶏肉のレモン煮 フレンチサラダ　アセロラフルーツ	牛乳	牛乳　生クリーム　鶏肉	玉ねぎ　レタス　キャベツ　にんにく しょうが　きゅうり　みかん缶　もも缶 パイン缶	ﾊﾟﾝ　ｱｰﾓﾝﾄﾞﾌﾟﾄﾞﾙ　ｾﾞﾘｰ 三温糖　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　じゃが芋 ｱｰﾓﾝﾄﾞ　バター　植物油	アセロラは西インド諸島原産です。ビタミンCがたっぷりな果物です。
22	金	中華丼 えび団子とフォーのｽｰﾌﾟ ブロッコリーのナムル	牛乳	牛乳　豚肉　イカ　エビ うずら卵　エビ団子	たけのこ　にんじん　キャベツ　きくらげ 干し椎茸　キヌサヤ　しょうが　ねぎ ブロッコリー	精白米　精麦　強化米 でんぷん　植物油　ごま油 三温糖　ごま　フォー	今年度最後の給食です。 ***最後の給食は校長先生のリクエストのコロッケカレーです。*** 大きい鍋で作った カレーは美味しいよ！
25	月	カレーライス ポテトコロッケ チーズサラダ　ゼリー	牛乳	牛乳　豚肉　牛肉 チーズ　ヨーグルト	にんじん　玉ねぎ　にんにく　しょうが ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ　きゅうり　レタス　トマト ブロッコリー	精白米　精麦　強化米 じゃが芋　植物油 ｺﾛｯｹ　ｾﾞﾘｰ	

□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

◇１年間の給食活動の反省をしよう。

卒業する３年生へ



３年生にとっては給食を食べるのもあとわずかになりました。
成長期の食習慣は、**一生の健康を左右する大切なものです**。将来の健康の為に、好き嫌いせずバランス良く食べることを心がけてください。
給食を通して学んだマナーや栄養のことは大人になった時にきっと役に立つと思います。 健康な一生が送れますように・・・・