8月　学校給食献立予定表

給食回数　9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
19	水	牛乳	米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　米粉	2学期の給食が始まります。暑い日が続きますが、バランスのとれた食事や早寝・早起きを心がけ、元気に過ごしましょう。 ○米粉パンは、河口湖のパン屋さんが当日焼き立てを届けてくれます。ほのかな甘みが美味しいパンです。
			オムレツのトマトソースがけ	鶏卵	にんにく　玉ねぎ　しめじ　トマト	植物油　三温糖　でんぷん	
			きゃべつとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)	きゃべつ　きゅうり　とうもろこし　ブロッコリー	オリーブ油　三温糖	
			パンプキンスープ	生クリーム　牛乳	玉ねぎ　かぼちゃ　パセリ	植物油　バター　マカロニ クルトン　ベシャメルソース	
20	木	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	冬瓜は、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。保存性が高く、昔は夏に収穫したものを風通しのよい暗い場所に置き、冬の保存食としていたことから名づけられたと言われています。95%が水分ですが、カリウムやビタミンCも含んでいます。夏バテを予防する効果があります。
			豚肉の生姜焼き	豚肉	しょうが　玉ねぎ　にんにく	三温糖	
			せんきゃべつ		きゃべつ		
			ひじきの煮物	豚肉　ひじき　さつま揚げ	玉ねぎ　人参　えだまめ	植物油　三温糖	
			冬瓜のみそ汁	煮干しだし　生あげ みそ　わかめ	人参　冬瓜　水菜		
			冷凍みかん		みかん		
21	金	牛乳	チキンカレーライス	鶏肉　ヨーグルト	玉ねぎ　生姜　にんにく　人参	米　麦　強化米　植物油 じゃが芋　カレールウ　バター	レモンにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、ストレスや疲労で生まれる体内の活性酸素を減少させる働きがあり、疲れているときにおすすめです。
			いかのレモン酢がけ	いか	レモン果汁	でんぷん　植物油 三温糖	
			オニオン入りサラダ		きゃべつ　きゅうり　レタス　赤玉ねぎ	和風ドレッシング	
			フルーツポンチ		パイン(缶詰)　みかん(缶詰)　レモン果汁	ゼリー　砂糖　はちみつ	
24	月	牛乳	きなこトースト	脱脂粉乳　きなこ		小麦粉　三温糖 マーガリン　グラニュー糖	きなこトーストは、きなこ、砂糖、マーガリンを塗って焼きます。炭水化物、たんぱく質、ビタミンなどとれるので、忙しい朝の朝食にもおすすめです。
			きのこのスパゲティーソテー	ベーコン	にんにく　玉ねぎ　人参　しめじ　パセリ	スパゲティ　オリーブ油	
			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　玉ねぎ	春雨　でんぷん　植物油	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
25	火	牛乳	スタミナちらし	みそ　牛肉(麦芽ビーフ)	人参　もやし　小松菜 しょうが　にんにく	米　麦　強化米　三温糖　ごま油 ごま　植物油	五目汁とは、野菜や肉など様々な具材の入った汁物のことです。かつおと昆布でだしをとり、しょうゆで味を調えます。
			五目汁	かつお昆布だし　鶏肉　豆腐	ごぼう　人参　大根　ねぎ		
			杏仁豆腐	練乳　乳	パイン(缶詰)　みかん(缶詰)	杏仁豆腐(水あめ、砂糖)	
			紫いもチップス			さつまいも　砂糖　植物油	
26	水	牛乳	黒パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　黒糖	黒ぱんには、黒糖が含まれています。サトウキビの絞り汁を煮つめて作る黒褐色の砂糖です。日本では、沖縄で多く生産されています。
			鶏肉のからあげ	鶏肉	にんにく　しょうが	でんぷん　植物油　小麦粉	
			野菜ドレッシングサラダ		きゃべつ　トマト　きゅうり　ブロッコリー とうもろこし	サウザンアイランドドレッシング (人参　ピクルス　プルーン)	
			みそラーメン	煮干しだし　豚肉　みそ	にんにく　しょうが　人参　もやし　にら　ねぎ	中華めん	
27	木	牛乳	麦ごはん			米　麦　強化米	久しぶりの野菜キムチ汁です。暑いときに辛いものなど食べて汗をかくことで、皮膚表面の熱が放散され、体温の上昇を防ぎます。
			鮭の塩焼き	鮭			
			大根の田舎煮	豚肉　油揚げ	人参　大根　小松菜	植物油　三温糖	
			野菜キムチ汁	煮干しだし　生揚げ　みそ	白菜　にんにく　トマト　パプリカ　人参 たけのこ　ねぎ　りんご果汁	じゃが芋	
28	金	牛乳	中華丼	豚肉　いか　えび うずらの卵	しょうが　にんにく　人参　玉ねぎ　しいたけ たけのこ　白菜	米　麦　強化米　植物油 ごま油　でんぷん	山梨県は、ぶどうの生産量が全国で1位です。8月から10月頃に旬を迎えます。日本で栽培されるぶどうの多くはフルーツとして食べられることが多いですが、世界ではほとんどがワインの生産に使われています。
			肉しゅうまい	豚肉	玉ねぎ　しょうが	でんぷん　砂糖　植物油　小麦粉	
			バンバンジーサラダ	鶏肉　みそ	レタス　きゅうり　玉ねぎ　にんにく	ごま　ごま油　三温糖　植物油	
			ぶどうゼリー		ぶどう果汁	砂糖　ゼリー　でんぷん	
31	月	牛乳	ピザトースト	脱脂粉乳　ロースハム チーズ	玉ねぎ　マッシュルーム ピーマン　トマト　にんにく	小麦粉　三温糖　マーガリン 植物油	アセロラの世界最大の生産地は、ブラジルです。温暖な気候で育つため、日本では主に沖縄県で栽培されています。収穫期は6月から10月です。ビタミンCが豊富で、免疫力を高めます。
			シーザーサラダ		きゃべつ　レタス　ブロッコリー　パプリカ	シーザードレッシング　クルトン	
			ラビオリ入り野菜スープ	ベーコン　ラビオリ(鶏肉・豚肉)	人参　玉ねぎ　きゃべつ　チンゲンサイ	パン粉　小麦粉　砂糖	
			アセロラヨーグルト	ヨーグルト	りんご果汁	アセロラゼリー　砂糖	

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

いよいよ2学期が始まります。まだまだ暑い日が続くことが予想され、熱中症には注意が必要です。こまめな水分補給と、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。