

7月

学校給食献立予定表



給食回数 21回

河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き			備考
				血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	
1	水		麦ごはん			米 麦 強化米	お山開き給食 『7月1日』の富士山のお山開きには、じゃが芋(山のもの)と、ひじき(海のもの)の料理をお供えて、登山の無事を祈る習慣があります。 給食では、「ひじきとじゃがいもの煮物」を提供します。また、「富士山型のゼリー」が登場します。味わって食べましょう。
			豚肉の生姜焼き	豚肉	しょうが 玉ねぎ にんにく	三温糖	
			ひじきとじゃが芋の煮物	ひじき さつまいも	人参 つきこんにやく さやいんげん	植物油 じゃがいも 三温糖	
			かぼちゃのみそ汁	煮干しだし 油揚げ みそ	えのきたけ かぼちゃ 白菜 ねぎ		
			富士山ゼリー			砂糖 ゼリー	
2	木		マーボー豆腐丼	豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ しょうが にんにく 人参	米 麦 強化米 植物油	
			鶏ガラだし		しいたけ たけのこ ねぎ	三温糖 でんぶん ごま油	
			揚げ肉しゅうまい	豚肉	玉ねぎ しょうが	でんぶん 砂糖 植物油 小麦粉	
			ほうれん草ときゃべつのごま和え		きゃべつ ほうれん草 人参	ごま油 ごま	
3	金		ピラフ(ケチャップ味)	ウインナー	玉ねぎ 人参 とうもろこし えだまめ	米 麦 強化米 植物油 バター	レモンの酸っぱさの成分は、クエン酸です。体の疲労や、精神の疲労を回復する働きがあります。体内ではビタミンCを合成することができないため、食べ物から取り入れる必要があります。
			鶏ささみのレモン煮	鶏肉	レモン果汁	でんぶん 植物油 三温糖	
			大根とハムのサラダ	ロースハム	大根 ブロッコリー レタス	オリーブ油 三温糖	
			きゃべつスープ	ベーコン	人参 玉ねぎ きゃべつ テンゲンサイ パセリ		
6	月		黒パン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖 黒糖	「チリコンカン」とは、豆や肉をチリ(辛い唐辛子)で煮込んだ料理です。アメリカ・テキサス生まれのメキシコ風料理です。
			ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム	砂糖 でんぶん 植物油 デミグラスソース 三温糖	
			シーザーサラダ		きゃべつ レタス ブロッコリー 黄ピーマン	シーザードレッシング クルトン	
			チリコンカン	豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 セロリ トマト えだまめ	植物油 三温糖 バター ベンネマカロニ	
7	火		五目ちらし寿司	鶏卵 油揚げ	かんぴょう ごぼう しいたけ	米 麦 強化米 三温糖 はちみつ	☆七夕給食☆ 七夕は、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説にもとづいたお祭りです。そうめんは、流れる様子が天の川を連想させるので七夕にちなんだ食べ物といわれています。
			ホキのからあげ和風ソース	ほき	しょうが ねぎ ビーマン 玉ねぎ	でんぶん 植物油 ごま油	
			小松菜のツナ和え	ツナ(まぐろ)	小松菜 とうもろこし	青じそドレッシング ごま油	
			そうめん汁	かつお昆布だし さば おまほこ 煮干し	小松菜 えのきたけ 根三つ葉	そうめん	
8	水		キャロットロールパン	脱脂粉乳	人参	小麦粉 三温糖	トマトの旬は、6月から8月です。日光をたくさん浴び、比較的乾燥した気候の中で甘みを増します。旬のトマトを使ったサラダを提供します。
			焼きぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆	きゃべつ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 卵 砂糖 植物油 でんぶん	
			しょうゆラーメン	煮干しだし 豚肉 鶏ガラだし	にんにく しょうが 人参 もやし	中華めん	
			わかめとトマトのサラダ	かつお わかめ	にら ねぎ 白菜 玉ねぎ	三温糖 ごま油	
9	木		麦ごはん			米 麦 強化米	手をきれいに洗いましょう。また、清潔なハンカチでふきましょう。
			鶏肉のパーベキューソースがけ	鶏肉	玉ねぎ ビーマン	小麦粉 植物油 バター 三温糖	
			高野豆腐のふくめ煮	豚肉 高野豆腐	つきこんにやく 人参 さやいんげん	植物油 三温糖	
			大根とわかめのみそ汁	煮干しだし 油揚げ みそ わかめ	大根 人参 ねぎ		
10	金		飯飯	昆布 みそ かつおぶし	広島菜 京菜 大根葉	米 麦 強化米 砂糖 でんぶん	国産バイナップルの旬は6~8月頃です。ビタミンB1を含んでいるため、疲れを回復させる働きがあります。給食では、手作りのバイゼリーを提供します。
			春巻き	大豆 鶏肉	玉ねぎ きゃべつ たけのこ もやし 人参	植物油 小麦粉 でんぶん はるさめ 砂糖 粉あめ	
			パンパングーサラダ	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	
			中華風卵スープ	豆腐 鶏ガラだし 鶏卵 わかめ	人参 しめじ えのきたけ とうもろこし	でんぶん ごま油	
			手作りバイゼリー		バイン(缶詰)	砂糖 ゼリー	
13	月		子どもパン	脱脂粉乳		小麦粉 三温糖	☆カルシウムをとうろ☆ 成長期は、骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことがとても重要です。
			鶏肉のレモン焼き	鶏肉	しょうが レモン果汁	三温糖	
			サラダスバゲティ	ツナ(まぐろ)	きゅうり レタス とうもろこし	スバゲティ 植物油	
			ミネストローネ	ベーコン	人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ	三温糖	
14	火		アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ	ココナッツオイル 砂糖 でんぶん	夏バテを予防する食事は、質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養をバランスよくとることで夏バテを予防します。
			ビビンバ丼	豚肉 牛肉(麦芽ビーフ) みそ 鶏卵	しょうが ほうれん草 人参 もやし	米 麦 強化米 ごま油 三温糖 ごま はちみつ でんぶん	
			春雨スープ	豚肉 鶏ガラだし	人参 玉ねぎ しいたけ	春雨	
			杏仁豆腐	練乳	テンゲンサイ ねぎ しょうが	杏仁豆腐(水あめ、砂糖)	
15	水		セサミトースト	脱脂粉乳		マーガリン グラニュー糖 小麦粉 三温糖 ごま	セサミトーストは、マーガリン、グラニュー糖、ごまを混ぜたものを食パンにぬり、焼いたものです。ごまに含まれる脂質は、血液の流れをよくします。
			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	サウザンアイランドドレッシング(ピクルス、人参、ブルー)	
			ビーフシチュー	牛肉(麦芽ビーフ)	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	植物油 じゃが芋 ハヤシルウ デミグラスソース バター	
			手作りコーヒゼリー		トマト	砂糖 コーヒゼリーの素	

16	木		わかめご飯 ちくわのいそべ揚げ じゃが芋のうま煮 麩ときやべつのみそ汁	わかめ ちくわ 青のり 豚肉 煮干しだし 油揚げ みそ わかめ	人参 玉ねぎ つきこんにやく さやいんげん 人参 きやべつ ねぎ	米 麦 強化米 小麦粉 てんぷら粉 植物油 小麦粉 植物油 じゃが芋 三温糖 麩	ビタミンCは、加熱するとこわれやすい栄養素です。じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぶん質が多いため加熱に強く、効果的にビタミンCを摂ることができます。
17	金		麦ごはん 鮭の和風マリネ きんぴらごぼう わかめスープ	鮭 豚肉 さつま揚げ 豆腐 かまぼこ わかめ	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん えのきたけ ねぎ	米 麦 強化米 でんぶん 植物油 三温糖 植物油 植物油 三温糖 ごま	よくかんで、味わって食べましょう。 
20	月		ピザトースト オニオン入りサラダ 野菜と肉団子のスープ 手作りこんにやくぶどうゼリー	脱脂粉乳 ロースハム チーズ 肉団子(鶏肉・豚肉)	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト にんにく きやべつ きゅうり レタス 赤たまねぎ 人参 しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ こんにやく粉 ぶどう	小麦粉 三温糖 マーガリン 植物油 和風ドレッシング 春雨 でんぶん 植物油 砂糖 ゼリー	山梨県は、ぶどうの生産が全国で1位です。山梨県にある甲府盆地は、夏は気温が高く、日照時間が長いので、ぶどう栽培に最適といわれています。
21	火		野菜たっぷりやきそば 鶏のからあげ みそワンドラップ メープルマフィン	豚肉 かつおぶし いわしぶし 鶏肉 豚肉 みそ 豆乳	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ きやべつ トマト にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 大根 チンゲンサイ ねぎ	植物油 中華めん でんぶん 小麦粉 植物油 わんたんの皮 砂糖 米粉 植物油 マーガリン 植物油	人気の鶏のから揚げです。酒、しょうが、にんにく、しょうゆでつけ込み、でんぶんと小麦粉で揚げます。
22	水		ふじがけ 夏野菜のカレーライス 煮卵 きやべつとツナのサラダ フルーツポンチ	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 ツナ(まぐろ)	かぼちゃ 赤ピーマン えだまめ 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 トマト しょうが きやべつ きゅうり ブロッコリー とうもろこし パイン(缶詰) みかん(缶詰) レモン果汁	米 麦 強化米 植物油 カレー粉 三温糖 オリーブ油 三温糖 ゼリー 砂糖 はちみつ	夏が旬の野菜を使用したカレーライスです。かぼちゃ、ピーマン、トマト、えだまめが含まれています。野菜や果物には、汗で失われるビタミンやミネラルが含まれています。
27	月		米粉パン かぼちゃのそぼろ煮 煮込みうどん 海藻サラダ	脱脂粉乳 豚肉 かつお昆布だし 厚揚げ 煮干しだし 鶏肉 油揚げ さば かつお かいそう	人参 玉ねぎ かぼちゃ しょうが えだまめ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	小麦粉 三温糖 米粉 植物油 三温糖 でんぶん うどん 三温糖 ごま 植物油	しっかり食べて夏バテを予防しましょう。 
28	火		麦ごはん チキンみそかつ こんにやくの炒り煮 わかめと大根のみそ汁	鶏肉 みそ 高野豆腐 さつま揚げ 煮干しだし 油揚げ みそ わかめ	こんにやく 人参 さやいんげん 大根 人参 ねぎ	米 麦 強化米 小麦粉 パン粉 植物油 三温糖 植物油 三温糖	手作りのチキンみそかつです。みそだれは、みそ、トマトケチャップ、酒、みりん、三温糖、中濃ソース、水を煮込んで作ります。
29	水		チリドックパン(はいがパン) ジャーマンポテト 野菜とトマトのスープ 杏仁ゼリー	脱脂粉乳 ウィンナー 鶏肉 豚肉 かつお ベーコン 鶏肉 鶏ガラだし 牛乳 ホイップクリーム 脱脂粉乳	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト 玉ねぎ パセリ 人参 玉ねぎ きやべつ セロリ にんにく トマト	小麦粉 三温糖 胚芽 マーガリン 植物油 植物油 バター じゃが芋 三温糖 砂糖 水あめ	チリドックパンは、はいがパンにウィンナーをはさみ、チリソースをかけます。
30	木		麦ごはん さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 豆腐のすまし汁	さば みそ さつま揚げ かつお昆布だし かまぼこ 豆腐	しょうが 人参 切り干し大根 つきこんにやく しいたけ さやいんげん 人参 しめじ 根三つ葉	米 麦 強化米 三温糖 植物油 三温糖	☆もうすぐ夏休み☆ いよいよ1学期の給食も今週で終わりになります。夏休み中も、朝・昼・夕の1日3回の食事を規則正しく食べて元気に過ごしましょう。
31	金		ハヤシライス チーズオムレツ ゆで野菜の和風ドレッシング ぶどうゼリー	豚肉 生クリーム 鶏卵 チーズ	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 マッシュルーム トマト ブロッコリー とうもろこし 赤ピーマン ぶどう果汁	米 麦 強化米 植物油 じゃが芋 三温糖 ハヤシルウ デミグラスソース バター でんぶん 砂糖 植物油 和風ドレッシング 砂糖 ゼリー でんぶん	

↑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。



◇夏の食生活と健康について考えよう！

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



夏を元気に過ごすための食生活ポイント

- ☆朝ごはんは必ず食べましょう。一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- ☆夏野菜をしっかり食べましょう。ビタミン類を豊富に含みます。また、体を冷やす働きや水分補給にもなります。
- ☆こまめに水分をとりましょう。のどがかわいたと感じる前に水分補給を心がけましょう。
- ☆冷たい物のとりすぎに注意しましょう。清涼飲料水やアイスなど甘くて冷たいものを摂りすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。