

4月

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	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	
8	木		麦ごはん			米 麦 強化米	1学期の給食が始まります！ 新しい友達や先生との生活がいよいよ始まります。毎日を元気に楽しく過ごせるように、給食もしっかり食べてくださいね。
			鮭のバターじゃよう焼	鮭	しめじ	バター	
			じゃが芋のうま煮	豚肉	人参 玉ねぎ つきこんにやく さやいんげん	植物油 じゃが芋 三温糖	
			卵スープ	かつお昆布だし かまぼこ 鶏卵	人参 えのきたけ しめじ 水菜 ねぎ	でんぶん	
9	金		クレープ(イチゴ味)	豆乳	いちご果汁	砂糖 植物油 米粉 水あめ でんぶん	
			スパゲティミートソース	豚肉	パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 セロリ トマト ピーマン	スパゲティ 植物油 ベシメルソース デミグラスソース バター 三温糖	
			シャリシャリ大豆	大豆		でんぶん 植物油	
			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	
12	月		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト 生クリーム	パイン(缶詰) みかん(缶詰)	砂糖	給食の準備はクラス全員の協力が必要です。白衣・ぼうし・マスクをしっかりと身に付けましょう！
			バターロール	脱脂粉乳 鶏卵		小麦粉 三温糖 マーガリン	
			鶏肉のトマトソースがけ	鶏肉	玉ねぎ トマト	植物油 三温糖	
			グリーンサラダ		水菜 きゅうり レタス えだまめ	青じそドレッシング	
13	火		野菜コンソメスープ	ベーコン	人参 玉ねぎ とうもろこし セロリ 白菜	じゃが芋	☆入学進級お祝い給食☆ 新入生歓迎会が実施されます。給食でも「入学・進級お祝い給食」を実施します。新たな1年が始まりますね。充実した1年となりますように、皆さんの健康やかな成長を願い、給食室一同心を込めて給食を作ります。
			杏仁ゼリー	牛乳 ホイップクリーム 脱脂粉乳		砂糖 水あめ	
			菜飯	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	
			ミックスフライ(鶏のから揚げ)(エビフライ)	鶏肉	にんにく	でんぶん 小麦粉 植物油	
14	水		ツナと小松菜のマヨネーズあえ	ツナ(まぐろ)	とうもろこし 小松菜 人参	パン粉 でんぶん 小麦粉 砂糖 植物油	春野菜のきゃべつ、セロリ、さやえんどうを使用した野菜たっぷりのスープを提供します。 ☆野菜は1日350g以上が目標です。
			豆腐のすまし汁	かつお昆布だし 豆腐 かまぼこ	人参 しめじ 三つ葉		
			お祝いイチゴゼリー	豆乳 大豆	いちご	砂糖 植物油 水あめ	
			きなこ揚げパン	脱脂粉乳 きなこ		小麦粉 三温糖 植物油	
15	木		サラダスパゲティ	ツナ(まぐろ)	きゅうり レタス とうもろこし パセリ	スパゲティ 植物油	オリーブオイル 三温糖 血液の流れをよくしたり、記憶力UPなどの働きがあります。
			春野菜のミネストローネ	ベーコン	人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ かぶ	三温糖	
			りんご	大豆 鶏ガラだし	にんにく トマト さやえんどう		
			ジョア	脱脂粉乳 クリーム		米 麦 強化米 砂糖	
16	金		さばのみそ煮	さば みそ	生姜	三温糖	甲州ワインビーフを使用したコロッケを提供します。甲州ワインビーフは、ワインの生成時に発生するぶどうの搾り粕を飼料として使用しています。きめの細かい柔らかさがあるのが特徴です。
			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	
			豚汁	豚肉 煮干しだし 豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 つきこんにやく ねぎ	植物油 じゃがいも	
			いちご		いちご		
19	月		鶏五目ごはん	鶏肉 油揚げ	ごぼう しめじ 人参 えだまめ	米 麦 強化米 植物油 三温糖	手作りハンバーグには、ひじきや大豆を入れて、鉄分やカルシウムを強化しています。「美味しい」と言ってもらえるように、気合を入れて作ります！！
			甲州ワインビーフコロッケ	甲州ワインビーフ	玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 砂糖 米粉	
			ソース	かまぼこ	切り干し大根 人参 きゅうり	植物油 ごま 三温糖	
			切り干し大根のごま風味		玉ねぎ もやし きゃべつ	ふ	
20	火		きゃべつと麩のみそ汁	煮干しだし 油揚げ みそ わかめ	オレンジ		クレソンは、3月から5月が色鮮やかで柔らかくなります。旬のクレソンを使用した和え物を提供します。
			オレンジ				
			子どもパン	脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	小麦粉 三温糖	
			大豆とひじき入り手作りハンバーグ	豚肉 鶏卵 牛乳 大豆 ひじき	きゅうり レタス ブロッコリー えだまめ	植物油 三温糖	

21	水	米粉パン ブルーベリー&マーガリン 鶏肉のバーベキューソースがけ きゃべつとツナのサラダ ひよこ豆入りポトフ 手作りパンゼリー	脱脂粉乳 バターミルクパウダー 鶏肉 ツナ(まぐろ) ウインナー 鶏ガラだし ひよこ豆	ブルーベリー 玉ねぎ ビーマン きゃべつ きゅうり ブロッコリー とうもろこし 人参 大根 白菜 パン(缶詰)	小麦粉 三温糖 米粉 水あめ 砂糖 マーガリン 植物油 小麦粉 植物油 バター 三温糖 オリーブオイル 三温糖 じゃが芋 バター 砂糖 ゼリー	パンは、河口湖町のパン屋さんで作ってくれています。朝早くから仕込み、焼いてくれます。焼き立ての米粉パンを味わって食べましょう。 ☆パンは、炭水化物が豊富に含まれ、体を動かすエネルギーのもとになります。
22	木	麦ごはん さわらの甘酢ソースがけ 親子煮(卵とじ) おつけ団子汁 りんご	さわら 鶏肉 鶏卵 煮干しだし 豚肉 油揚げ みそ	生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 しいたけ つきこんにゃく しいたけ ねぎ 大根 人参 りんご	米 麦 強化米 でんぶん ごま油 三温糖 植物油 植物油 三温糖 おつけ団子	給食前には、しっかり手を洗い、清潔なハンカチでふきましよう。 
23	金	ふじがね 麦ごはん 豚肉の生姜焼き せんきゃべつ こんにゃくの炒り煮 ほうれん草と麩のすまし汁 オレンジ	豚肉 高野豆腐 さつま揚げ かつお昆布だし かまぼこ	しょうが 玉ねぎ にんにく きゃべつ こんにゃく 人参 さやいんげん 人参 しいたけ ほうれん草 オレンジ	米 麦 強化米 三温糖 植物油 三温糖 ふ	☆ふじがね牛乳は、富士河口湖町の富士ヶ嶺地区で生産されています。牛乳本来の風味が生かされた美味しい牛乳です。 
26	月	ミルククルルパン チキンのマッシュポテト焼き 生野菜サラダ ラビオリ入り野菜スープ 手作りコーヒーゼリー	脱脂粉乳 鶏卵 牛乳 寒天 鶏肉 チーズ ベーコン ラビオリ(鶏肉・豚肉)	マスタード レタス きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 人参 玉ねぎ トマト チンゲンサイ	小麦粉 三温糖 マーガリン でんぶん ノンエッグマヨネーズ マッシュポテト 青じそドレッシング パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 コーヒーゼリーの素	チキンのマッシュポテト焼きは、白ワイン、粒マスタード、粉チーズ、マヨネーズ、塩こしょうで下味をして乾燥マッシュポテトをまぶしてこんがり焼きます。
27	火	五目チャーハン 春巻き 春雨サラダ にら玉スープ お米のタルト	豚肉 鶏卵 昆布だし かつおエキス 大豆 鶏肉 ロースハム 鶏卵 豚エキス 鶏エキス	玉ねぎ えだまめ 人参 とうもろこし 玉ねぎ きゃべつ たけのこ もやし 人参 パプリカ きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ とうもろこし もやし にら ねぎ しょうが	米 麦 強化米 植物油 植物油 小麦粉 でんぶん はるさめ 砂糖 粉あめ 春雨 三温糖 ごま油 砂糖 小麦粉 マーガリン 砂糖 米粉 練乳 水あめ	にらの旬は3月から5月頃です。栽培しやすく1つの株から3回収穫できるといわれています。にらの辛味成分「アリシン」は、免疫力を高めて風邪を予防する働きがあります。
28	水	キャロットロールパン ちくわのいそべ揚げ 小松菜のツナ和え 煮込みうどん りんごヨーグルト	脱脂粉乳 ちくわ 青のり ツナ(まぐろ) 煮干しだし 豚肉 油揚げ かつお さば ヨーグルト 脱脂粉乳	人参 小松菜 人参 とうもろこし 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ	小麦粉 三温糖 小麦粉 てんぷら粉 植物油 青じそドレッシング ごま油 うどん 砂糖	人参は英語で carrot 人参はカロテンの含有量が多い野菜です。カロテンは体内でビタミンAにかわるといわれ、目や皮膚の健康に役立ちます。
30	金	ポークカレーライス いかのレモン酢がけ 大根とハムのサラダ オレンジ	豚肉 いか ハム	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 レモン果汁 大根 ブロッコリー レタス オレンジ	米 麦 強化米 植物油 バター じゃがいも カレールウ 三温糖 でんぶん 植物油 三温糖 オリーブ油 三温糖	

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

今月の目標

◇給食活動の組織作りをしよう

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な洗い方



- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



- ぼうしをかぶる
- マスクをきちんとつける
- つめをみじかく
- 手をきれいにあらう
- ほくろ 白衣をきちんときる
- せい 清けつなハンカチを使う

※手にけがをしている人や、体調が悪い人は、担任の先生に知らせてください。