

5月

学校給食献立予定表



給食回数 18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	
6	木		たけのこご飯	とり肉 油揚げ	たけのこ しいたけ 人参 さやえんどう	こめ むぎ 三温糖	一年の中で過ごしやすい気候の5月ですが、新生活の疲れがでてくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整えましょう。
			かつおフライ	かつお		でんぶん パン粉 小麦粉 植物油	
			せんきゃべつ/ソース		きゃべつ		
			大根ときゅうりのごまあえ		大根 きゅうり パプリカ	ごま油 三温糖 ごま	
			湯葉のすまし汁	かつお昆布だし ゆば かまぼこ	人参 しめじ みつば		
			アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ		
7	金		ゆかりごはん		しその葉	こめ むぎ	
			松風やき	鶏肉 ぶた肉 たまご みそ	しょうが ねぎ にんじん	パン粉 ごま 三温糖	
			きんぴらごぼう	ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	三温糖 ごま 植物油	
			かきたま汁	たまご わかめ かつお昆布だし	しめじ チンゲンサイ にんじん		
			オレンジ		オレンジ		
10	月		黒パン			小麦粉 三温糖 黒糖	旬の食べ物には栄養がいっぱいです。たけのこやかつお・ブロッコリーなど採れたての旬の食べ物には、ビタミンなどの栄養がいっぱいです。新しい学年・クラスで緊張した体にはびったりのたべものです。
			マカロニグラタン	とり肉 チーズ	玉ねぎ パセリ マッシュルーム	植物油 ベシメルソース バター 三温糖 マカロニ	
			茹で野菜の青しそドレッシング		ブロッコリー パプリカ とうもろこし	青じそドレッシング	
			野菜のコンソメスープ	ベーコン	人参 玉ねぎ セロリ はくさい	じゃがいも	
			はちみつレモンゼリー		レモン果汁	はちみつ	
11	火		麦ごはん			米 麦 強化米	
			鮭の塩焼き	鮭			
			ひじきの煮物	ひじき さつまあげ 豚肉 えだまめ	にんじん 玉ねぎ	植物油 じゃがいも 三温糖	
			豚汁	煮干し 豚肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根	じゃがいも	
			美生柑(みしょうかん)		美生柑(みしょうかん)		
12	水		野菜たっぷり焼きそば	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ きゃべつ	植物油 中華めん	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	でんぶん 小麦粉 植物油	
			わかめスープ	豆腐 かまぼこ わかめ	えのきたけ ねぎ		
			チーズドッグ	卵 チーズ 脱脂粉乳		砂糖 小麦粉 植物油	
13	木		麦ごはん			こめ むぎ	ふじがね牛乳は、地元である富士河口湖町の富士ヶ嶺地区で生産された牛乳です。牛乳本来の風味が生かされたおいしい牛乳です。給食に登場するシチューやグラタンなどにもふじがね牛乳を使っています。
			チキンみそかつ せんきゃべつ	とり肉 みそ	きゃべつ	小麦粉 パン粉 植物油	
			大根のいなか煮	ぶた肉 油揚げ	大根 にんじん 小松菜	三温糖	
			じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	煮干し みそ わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	
14	金		ふじがね ハヤシライス	豚肉 生クリーム	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく マッシュルーム	米 麦 強化米 バター じゃがいも ハヤシルウ	ふじがね牛乳は、地元である富士河口湖町の富士ヶ嶺地区で生産された牛乳です。牛乳本来の風味が生かされたおいしい牛乳です。給食に登場するシチューやグラタンなどにもふじがね牛乳を使っています。
			大豆のいそがおり	大豆 青のり		でんぶん 植物油 三温糖	
			きゃべつとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)	きゃべつ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	オリーブ油 三温糖	
			オレンジ		オレンジ		
17	月		ピザトースト	ハム チーズ 脱脂粉乳	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 パン粉 植物油	給食に登場するシチューやグラタンなどにもふじがね牛乳を使っています。
			シーザーサラダ		きゃべつ レタス ブロッコリー	植物油 三温糖 小麦粉	
			ふわふわ卵スープ	ベーコン たまご	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	じゃがいも	
			甘夏ヨーグルト	ヨーグルト	なつみかん(缶詰)	三温糖	
18	火		麦ごはん			こめ むぎ	
			さわらの香味やき	さわら	ねぎ しょうが	ごま 三温糖 ごま油	
			肉じゃが	牛肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	じゃがいも 三温糖	
			麩ときゃべつのみそ汁	煮干しみそ 油揚げわかめ	きゃべつ もやし にんじん		
			いよかんゼリー		いよかん果汁	ゼリー	
19	水		みそラーメン	煮干し 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	
			野菜春巻き	鶏肉	玉ねぎ きゃべつ 竹の子 もやし にんじん	植物油 小麦粉 でんぶん はるさめ さとう	
			チョレギサラダ	のり	きゅうり サニーレタス パプリカ	三温糖 ごま油	
			メープルマフィン	豆乳	トマト レタス	砂糖 米粉 植物油	
			りんご		りんご	メープルシロップ	

20	木		わかめごはん 豚肉のしょうがやき ちくぜん煮 小松菜のみそ汁 日向夏ゼリー	わかめ ぶた肉 とり肉 煮干しだし 油揚げ みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ れんこん しいたけ ごぼう さやえんどう こんにゃく にんじん 小松菜 玉ねぎ 日向夏果汁	※ 麦 強化米 三温糖 植物油 三温糖 じゃがいも ゼリー	牛乳が残っています。 成長期の皆さんに必要なカルシウムいっぱい の牛乳が毎日20本くらい残っています。 将来の骨粗鬆症予防のためにも、 体調の悪い人以外は飲むように しましょう。
21	金		キムチチャーハン ツナぎょうざ もやしのナムル もずくスープ 美生柑(みしょうかん)	ぶた肉 チーズ ツナ(まぐろ) もずく かまぼこ たまご	にんじん しめじ はくさい(キムチ漬) ねぎ しょうが 玉ねぎ ほうれんそう もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ 美生柑(みしょうかん)	こめ ごま油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま油 三温糖 ごま	
24	月		バーガーパン ハンバーグ(デミグラスソース) チーズ入りサラダ コーンスープ レモンカスタードタルト	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム 鶏卵 乳製品	玉ねぎ しょうが にんにく えのきたけ マッシュルーム きゅうりレタス ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし パセリ レモン果汁	小麦粉 三温糖 でんぷん 植物油 三温糖 デミグラスソース 植物油 三温糖 バター 植物油 三温糖 小麦粉 マーガリン 砂糖	じゃが芋について じゃが芋には、 ビタミンCが豊富に 含まれています。抗酸化 作用があり、肌の調子 を整えたり、ストレス にもよい働きをします。 冬に植えられたものが、 春4月から5月頃に新 じゃがとして収穫され ます。皮がうすくみず みずしいのが特徴です。
25	火		豚 丼 ごぼうのかりんとう 大根ときゅうりのゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	豚肉 ごぼう 大根 きゅうり にんじん しその葉 わかめ 煮干し みそ 油揚げ	玉ねぎ しいたけ にんじん しらたき ごぼう 大根 きゅうり にんじん しその葉 ねぎ 玉ねぎ	こめ むぎ 三温糖 ごま でんぷん 植物油 じゃがいも	
26	水		スパゲティミートソース いかのマリネサラダ オレンジ 紫いもチップス	豚肉 いか 豆腐	玉ねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく セロリ トマト レタス トマト 玉ねぎ パセリ オレンジ さつまいも	スパゲティ 三温糖 植物油 でんぷん 三温糖 植物油	
27	木		麦ごはん さばのみそ煮 じゃがいものうま煮 豆腐のすまし汁 ブルーベリーゼリー	さば みそ 豚肉 かつお昆布だし 豆腐	しょうが 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん 人参 しめじ みつば ブルーベリー果汁	※ 麦 強化米 三温糖 植物油 じゃがいも 三温糖 ゼリー	 男爵 ムークイン
28	金		ポークカレーライス シャリシャリ大豆 大根とツナのサラダ 手作りぶどうゼリー	ぶた肉 大豆 ツナ(まぐろ)	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん 大根 レタス きゅうり ぶどう果汁	こめ むぎ じゃがいも 小麦粉 バター でんぷん 植物油 オリーブ油 三温糖 ゼリー	
31	月		セサミトースト サラダスパゲティ かぶりホワイトスープ りんご	脱脂粉乳 牛乳	トマト きゅうり レタス とうもろこし パセリ かぶ チンゲンサイ 玉ねぎ りんご	小麦粉 マーガリン ごま 小麦粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも	

◇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

◇食事にふさわしい環境づくりをしよう。

新学期が始まって1ヶ月がすぎました。
1年生から3年生まで、学級でのきまりが守られ、スムーズな給食活動が行われています。
手洗い、アルコール消毒、マスクの着用、前向き給食など「コロナ過」での対応になりま
す。まだしばらくはこの状況が続きます。皆で十分に注意し、食事にふさわしい環境を
つていぎましょう。

