

6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	火		しいたけ丼 焼きウインナー ほうれんそうと切り干し大根の和えもの わかめスープ	たまご えび 鯛すり身 ウインナーソーセージ わかめ 豆腐	しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 切り干し大根 ねぎ コーン	こめ むぎ 小麦粉 米油 米油 ごま 三温糖 ごま油	2年生～宿泊学習 1年生～校外学習 身の回りの衛生に気をつけましょう。食事の前は、しっかり手を洗いましょう。	
2	水		パンプキンロール クリスピーチキン ひじきのドレッシングサラダ コーンスープ オレンジ	脱脂粉乳 とり肉 たまご ひじき ツナ(まぐろ) 牛乳	かぼちゃペースト にんじん きゅうり きゃべつ コーン パセリ オレンジ	小麦粉 さとう コーンフレーク 米油 小麦粉 三温糖 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖	6月4日は「虫歯予防デー」です。 かむことでたくさん良いことがあります。 ～かむことの効果～ ①虫歯予防 ②肥満を防ぐ ③脳が活性化される ④消化・吸収がよくなる 給食をしっかりかんで食べましょう。	
3	木		麦ごはん(ふりかけ) いかのしょうがやき 揚げじゃがのそぼろ煮 ふときゃべつのみそ汁 グレープフルーツ	いか ぶた肉 油あげ 煮干し みそ わかめ	しょうが 玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし にんじん グレープフルーツ	米 麦 片栗粉 三温糖 じゃがいも 三温糖 米油		
4	金		菜 飯 大豆入りハンバーグ きゃべつのみそ汁 豆腐とかぼちゃのみそ汁 さくらんぼ	大豆 ぶた肉 たまご 豆腐 みそ 煮干し	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ だいこん にんじん もやし えのき ねぎ ほうれんそう かぼちゃ さくらんぼ	パン粉 三温糖 サラダ油 三温糖	旬の味をいただきます。 4日のくだものは「さくらんぼ」です。山梨県産で南アルプス市でつくられたものです。 「旬」の食べ物にはビタミンなどの栄養がいっぱいいます。	
7	月		きなこトースト チリコンカン 野菜ドレッシングサラダ あじさいゼリー	きなこ 脱脂粉乳 ベーコン 大豆 ぶた肉	セロリ にんじん 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー きゅうり トマト きゃべつ	小麦粉 さとう マーガリン バター サラダ油 さとう	きな粉は、大豆を炒って皮をむき、挽いた粉です。香ばしい香りが特徴です。7日はと一すとしたパンにのせました。	
8	火		五目チャーハン 焼きぎょうざ 昆布とごぼうのマヨネーズあえ みそワタンスープ	ぶた肉 えだまめ たまご ぶた肉 昆布 かまぼこ ぶた肉	コーン にんじん にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ にんじん ねぎ 玉ねぎ	米 麦 サラダ油 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ ごま 小麦粉	カルシウムをとろう カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせません。また、神経の伝達を正常に保ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。丈夫な骨や歯をつくるためには、たくさんカルシウムが必要なので、食事からしっかりととりましょう。	
9	水		カレーうどん ちくわのいそべあげ クレソンのあえもの フルーツヨーグルト	ぶた肉 煮干し ちくわ かまぼこ ヨーグルト	しいたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ クレソン にんじん きゃべつ コーン みかん缶 アセロラ	小麦粉 カレールウ 小麦粉 米油 さとう サラダ油 生クリーム さとう		
10	木		麦ごはん コロッケ せんきゃべつ 高野豆腐のたまごじ かぶのみそ汁 びわゼリー	ぶた肉 高野豆腐 たまご わかめ 煮干し みそ	きゃばつ 玉ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん えのき かぶ えのき 玉ねぎ びわ	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 米油 三温糖 さとう	10日のみそ汁は「かぶ」を使っています。 これから収穫が多い旬の野菜です。葉の部分にもビタミンCが豊富に含まれているので、大切に調理しましょう。	
11	金	支部総体						14日の「ミネストローネ」はイタリアの家庭料理です。 玉ねぎやセロリ、にんじんなどたくさん野菜をトマトと塩こしょうで味付けて煮込んだスープです。胃が疲れている時などには、おすすめのスープです。
14	月		こどもパン チキンマッシュポテト焼き サラダスパゲティ ミネストローネ グレープフルーツ	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	レタス きゅうり トマト パセリ コーン セロリ にんじん 玉ねぎ にんにく グレープフルーツ	小麦粉 さとう マッシュポテト マヨネーズ スパゲティ オリーブ油 小麦粉 じゃがいも バター		
15	火		麦ごはん さわらの甘酢ソースかけ きんぴらごぼう 豆腐と玉ねぎのみそ汁 イチゴゼリー	さわら ぶた肉 さつまあげ 豆腐 煮干し みそ 油あげ わかめ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ にんじん いちご果汁	米 麦 片栗粉 ごま油 米油 ごま 三温糖 さとう	さわらの栄養 さわらは「さば科」のさかなで含まれる栄養もよく似ています。タンパク質やカルシウムはもちろんです。貧血予防にぴったりの鉄分も多く含む魚です。	

16	水		チリドッグパン マカロニのクリーム煮 パリパリサラダ オレンジ	フランクフルトソーセージ ベーコン とり肉	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト レタス きゅうり ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー オレンジ	小麦粉 さとう マカロニ ルウ 春巻きの皮 米油 さとう	パリパリサラダは、「はるまきの皮」を細く切ってから油でさっと揚げます。 サラダのなかでも人気メニューのひとつです。
17	木		ピラフ 鶏肉のソテー玉ねぎソース チーズサラダ チンゲンサイと豆腐のスープ	ウインナーソーセージ えだまめ とり肉 チーズ 豆腐 昆布	玉ねぎ にんじん コーン 玉ねぎ トマト レタス きゅうり レモン しめじ チンゲンサイ にんじん	米 バター 植物油 オリーブ油 片栗粉 さとう サラダ油 さとう	チンゲンサイの栄養 チンゲンサイは味に癖が少ないので、スープや炒め物などにも利用されています。 中国で栽培されて40年くらい前に日本に輸入された野菜です。 ビタミン類はもちろんですが、カルシウムや鉄分もたくさん含む野菜です。17日はスープの具として利用しています。
18	金		牛 丼 大根ときゅうりのごまあえ ビーフンと卵のスープ ぶどうゼリー	牛肉 ベーコン かまぼこ たまご	しらたき 玉ねぎ にんじん しいたけ 大根 ピーマン パプリカ きゅうり チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ ぶどう果汁	米 麦 三温糖 サラダ油 ごま油 三温糖 ビーフン さとう	
21	月		チョコクルクルパン ミートオムレツ ウインナーとじゃが芋の炒め煮 糸かまぼこのスープ アロエヨーグルト	脱脂粉乳 たまご ぶた肉 ウインナーソーセージ かまぼこ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん パセリ きくらげ ほうれんそう にんじん アロエ	小麦粉 さとう サラダ油 じゃが芋 片栗粉 三温糖	手をきれいに洗おう 
22	火		麦ごはん さばのピリ辛煮 きゃべつのみそ汁 こんにゃくの炒り煮 杏仁ゼリー	さば にぼし みそ わかめ さつまあげ 凍り豆腐	しょうが ねぎ きゃべつ にんじん もやし こんにゃく にんじん さやいんげん	米 麦 三温糖 ふ サラダ油 三温糖 さとう 寒天	さばの栄養 「さば」は一年を通して食べられる魚ですが、旬は秋です。あぶらがのっておいしいといわれています。さばのあぶらは不飽和脂肪酸でこの油が健康にびったりといわれています。
23	水		スパゲティミートソース とりのからあげ オニオンサラダ ライチゼリー	豚肉 チーズ ベーコン とり肉	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく しょうが にんにく きゃべつ 赤玉ねぎ きゅうり レタス ライチ果汁	スパゲティ オリーブ油 片栗粉 米油 小麦粉 さとう サラダ油	きょうのゼリーは「ライチゼリー」です。 ライチは中国が主な産地で、プリとした食感が特徴のくだもです。中国の楊貴妃が特に好物だったそうです。
24	木		鶏ごもくごはん ほきのピザソースやき 小松菜とツナの和え物 すまし汁 グレープフルーツ	鶏肉 油揚げ えだまめ ほき チーズ ツナ 昆布 わかめ 豆腐	ごぼう しめじ にんじん ピーマン パセリ 小松菜 コーン しめじ えのき グレープフルーツ	米 麦 三温糖 サラダ油 サラダ油 さとう サラダ油	
25	金		キーマカレー えだまめフリッター わかめとトマトのサラダ 梅ゼリー	ぶた肉 枝豆 わかめ	玉ねぎ セロリ ピーマン にんにく しょうが トマト ブロッコリー きゅうり トマト コーン 梅	米 麦 サラダ油 カレールウ 小麦粉 米油 サラダ油 さとう ごま油 さとう	梅の旬は、6月です。国内では、和歌山県で多く生産されています。 きょうはゼリーに梅をつけています。 旬の味をいただきます。
28	月		米粉パン チキングラタン ジャーマンポテト もやしのピリ辛スープ 紫いもチップス	脱脂粉乳 とり肉 チーズ ベーコン たまご	玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく 玉ねぎ パセリ もやし ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 米粉 オリーブ油 ホワイトルウ じゃがいも バター さつまいも 米油	紫芋チップス 紫芋には「ポリフェノール」の一種「アントシアニン」が豊富にふくまれています。からだの抗酸化作用にはびったりのたべものです。
29	火		麦ごはん ヒレカツ せんぎゃべつ ひじきの煮物 けんちん汁	ぶた肉 たまご みそ ひじき さつまあげ えだまめ 豆腐 煮干し みそ	きゃべつ 玉ねぎ にんじん 大根 こんにゃくしいたけ にんじんねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 米油 さとう じゃがいも	29日は「ヒレカツ」です。 豚肉のなかでも脂肪の少ない部分に衣をつけて揚げた手作りのカツです。 カツなどのフライ類は油が多いので、胃の消化を助けるためにも、いっしょに「せんぎゃべつ」を食べるようにしましょう。 きゃべつが「胃」の消化をたすけてくれます。
30	水		そばろパン さかなのマヨネーズ焼き ビタミンサラダ ポトフ ブルーベリーゼリー	たまご 脱脂粉乳 メルルーサ ベーコン	玉ねぎ パセリ レタス かぼちゃ ピーマン にんじん 白菜 大根 きゃべつ パセリ ブルーベリー果汁	小麦粉 さとう マヨネーズ パン粉 サラダ油 じゃがいも じゃがいも バター さとう	



 **今月の目標**

よくかんで食べよう!

◇衛生に気をつけて食事をしよう。
◇歯と口の健康を守ろう。



よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。そのためには、声かけをしたり、よくかんで食べられるよう食事の時間にゆとりをもたせたり、かみごたえのある料理を食卓に出すなどの工夫も大切です。