

12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	
1	水		セサミトースト マカロニのミートソースあえ 糸かまのスープ カットゼリーのヨーグルトあえ	豚肉 えだまめ かまぼこ ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれんそう チンゲンサイ ぶどう果汁	小麦粉 脱脂粉乳 さとう ごま マーガリン 小麦粉 植物油 さとう 生クリーム	いよいよ12月、寒さも本格的になってきます。規則正しい生活で体調管理を心掛けましょう。 1日は「セサミトースト」です。1枚ずつマーガリンをぬってごまと砂糖をのせて給食室で焼きます。「ごま」にはビタミンEという栄養が含まれています。お肌の健康に良いそうです。残さずに食べましょう。
2	木		麦ごはん(野菜ふりかけ) 甲州ワインビーフコロッケ・せんきゃべつ 高野豆腐の卵とじ なめこ汁 りんご	牛肉 たまご 高野とうふ たまご 豆腐 煮干し みそ	玉ねぎ にんじん きゃべつ にんじん ほうれんそう えのき なめこ 小松菜 ねぎ りんご	こめ 麦 小麦粉 パン粉 米油 さとう 植物油	
3	金		豚 丼 ごぼうかりんと 小松菜のツナ和え 麩のみそ汁 みかん	豚肉 ツナ(まぐろ) 煮干し みそ 油揚げ わかめ	玉ねぎ にんじん しらたき しいたけ ごぼう 小松菜 コーン きゃべつ もやし にんじん みかん	こめ 麦 植物油 さとう ごま 片栗粉 さとう 米油 植物油 さとう ごま油 小麦粉	
6	月		黒パン マカロニグラタン 茹で野菜の青しそドレッシングあえ 野菜のコンソメスープ いちごゼリー	鶏肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー パプリカ コーン 玉ねぎ にんじん セロリ 白菜 いちご果汁	小麦粉 脱脂粉乳 黒さとう ショートニング 小麦粉 バター さとう 植物油 じゃがいも さとう	ブロッコリーは野菜の中でも特に栄養がいっぱいです。ビタミンCが豊富に含まれ11月ごろからが旬の野菜です。サラダやスープなど給食でもよく登場する野菜です。私たちが食べているのは「蕾(つぼみ)」と呼ばれる部分です。
7	火		麦ごはん 大豆とひじき入りハンバーグ いか大根煮 じゃがいものみそ汁 キャラメルプリン	ぶた肉 ひじき 大豆 たまご いか さつまあげ 煮干し みそ 油揚げ たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 大根 こんにゃく にんじん いんげん しいたけ にんじん ねぎ	こめ むぎ パン粉 さとう 植物油 さとう じゃがいも さとう メープルシロップ	
8	水		みそラーメン 野菜春巻き チョレギサラダ チーズドッグ グレープフルーツ	ぶた肉 煮干し みそ 豚肉 韓国のみ チーズ	にら もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく レタス きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン グレープフルーツ	小麦粉 ごま油 春巻き皮 米油 さとう ごま油 小麦粉 さとう	空気が乾燥するこの季節は、様々なウイルスの活動が活発になります。 手洗い・うがいですっかり予防しましょう。
9	木		麦ごはん さわらの甘酢ソースかけ きんぴらごぼう みそかきたま汁 野菜ゼリー	さわら さつまあげ 豚肉 豆腐 削り節 たまご みそ	玉ねぎ しょうが ねぎ ごぼう にんじん いんげん 小松菜 りんご果汁 オレンジ果汁	こめ 麦 片栗粉 植物油 さとう ごま 植物油 さとう 片栗粉 さとう	
10	金		鶏五目ごはん 揚げ豆腐きのこあんかけ ほうれんそうとしめじのあえもの すまし汁 アイス風デザート	鶏肉 えだまめ 油揚げ 豆腐 わかめ 豆腐 鯉節 かつお たまご 大豆 牛乳	ごぼう しめじ にんじん えのき ねぎ ほうれんそう しめじ もやし えのき ねぎ	こめ 麦 植物油 さとう 片栗粉 さとう 米油 さとう さとう	「ウイナーロール」は、10cmくらいのパイ生地をウイナーソーセージを巻いて給食室で作ります。 サクサクとした食感で、いつものパンとは一味違います。お楽しみに！
13	月		ウイナーロール きのこのスパゲティソテー ポトフ フルーツヨーグルト	ウイナーソーセージ ベーコン ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ えのき にんにく にんじん パセリ 白菜 きゃべつ 大根 にんじん みかん缶 パイン缶	小麦粉 バター さとう 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも バター さとう	
14	火		わかめごはん さばのピリ辛煮焼き こんにゃくの炒り煮 さつまいものみそ汁 みかん	わかめ さば 凍り豆腐 さつまあげ みそ 煮干し 油揚げ	しょうが ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん 白菜 にんじん ねぎ みかん	こめ 麦 さとう 植物油 さとう さつまいも	「シャリシャリ大豆」は水煮にした大豆を油で揚げて塩で味つけしたものです。
15	水		ほうれんそうロールパン 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 りんご	たまご 鶏肉 たまご ひじき ツナ(まぐろ) 牛乳	ほうれんそうペースト しょうが きゅうり きゃべつ にんじん パセリ ホールコーン クリームコーン りんご	小麦粉 脱脂粉乳 さとう ショートニング コーンフレーク パン粉 小麦粉 米油 さとう 植物油 バター 小麦粉	大豆は「畑の肉」といわれるくらい栄養が詰まっています。とくにビタミンB群・食物繊維・カルシウムたっぷりの食べ物です。

16	木		五目チャーハン 焼き餃子 昆布とごぼうのマヨネーズあえ みぞワタンスープ	ぶた肉 たまご えだまめ 豚肉 昆布 かまぼこ 豚肉 みそ	コーン 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん きゅうり 大根 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ 大根	こめ 麦 植物油 小麦粉 ごま油 植物油 マヨネーズ ごま ごま油	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。学校給食では月に1度提供しています。栄養いっぱい新鮮な牛乳を残さずいただきます。
17	金		ポークカレーライス しゃりしゃり大豆 和風サラダ 手作りぶどうゼリー	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ 水菜 にんじん 大根 ぶどう果汁	こめ 麦 小麦粉 バター じゃがいも 片栗粉 米油 さとう 植物油 さとう ゼラチン	
20	月		ピザトースト シーザーサラダ 肉だんごのスープ 白玉フルーツ	ハム チーズ チーズ とり肉 焼き豆腐 みそ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり ブロッコリー レタス ピーマン 白菜 しらたき しょうが ねぎ みかん缶 パイン缶 パナナ	小麦粉 脱脂粉乳 さとう マーガリン 植物油 小麦粉 植物油 さとう ナタデココ 白玉粉 さとう	
21	火		麻婆豆腐丼 いかの香味焼き 切干大根のごま風味 杏仁ゼリー	ぶた肉 豆腐 みそ いか みそ かまぼこ 乳	たけのこ ねぎ しょうが しいたけ しょうが ねぎ にんにく 干し大根 にんじん きゅうり	こめ 麦 片栗粉 ごま油 植物油 さとう ごま 植物油 さとう 水あめ	
22	水		 三者懇談(終日) 				24日(金)は2学期給食の最終日です。 冬休みは短くてあっという間に過ぎてしまいます。 でも3年生にとっては大切な時期です。風邪などひかないよう、栄養を十分に補給しながら目標に向けて頑張ってください。
23	木		 三者懇談(終日) 				
24	金		カレーピラフ ミックスフライ(鶏唐揚げ・エビフライ) チーズサラダ きゃべつのスープ クリスマスケーキ	ウインナーソーセージ えび 鶏肉 チーズ ベーコン たまご 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり レタス レモン ハブリカ 玉ねぎ にんじん きゃべつ コーン	こめ 麦 バター 植物油 小麦粉 パン粉 片栗粉 米油 さとう 植物油 小麦粉 さとう	

行事や材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の目標

◇冬の食生活と健康について考えよう。



寒さに負けない体をつくらう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



風邪の予防に

野菜や果物を積極的に食べましょう。