

4 月

学校給食献立予定表



給食回数 15 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	金		麦ごはん			こめ むぎ	1学期の給食が始まります。 新しい友達や先生と出会い、湖南中学校での生活がいよいよ始まります。 毎日を元気に楽しく過ごすように、給食もしっかり食べましょう。
			大豆とひじき入りハンバーグ	ぶた肉 大豆 ひじき 卵	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん	パン粉 さとう 植物油	
			五目きんぴら	さつまあげ	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん	さとう 植物油	
			じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ 煮干し	しいたけ ねぎ にんじん	じゃがいも	
			みしょうかん		みしょうかん		
11	月		スパゲティミートソース	豚肉	セロリ 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 パセリ	小麦粉 バター 植物油	
			シャリシャリ大豆	大豆		片栗粉 米油	
			オニオン入りサラダ		赤玉ねぎ レタス きゅうり きゃべつ	さとう 植物油	
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン	さとう 生クリーム	
12	火		鶏五目ごはん	鶏肉 えだまめ 油揚げ	ごぼう しめじ にんじん	こめ むぎ さとう	
			さけの塩焼き	鮭切り身		植物油	
			白菜ともやしのおひたし	鰹節	白菜 もやし 小松菜	さとう	
			大根のみそ汁	生揚げ 煮干し みそ	だいこん しいたけ ねぎ		
			杏仁ゼリー	脱脂粉乳		水あめ	
13	水		☆入学進級祝い給食☆				お祝い給食 13日は「新入生歓迎会」が行われます。それに合わせて給食でも「入学・進級祝い給食」を実施します。新たな1年の始まりです。充実した1年となるよう、みなさんの健やかな健康を願って、給食室一同心をこめて給食を作ります。
			ミルククルクルパン	脱脂粉乳 たまご		小麦粉 ショートニング さとう	
			鶏肉のマッシュポテト焼き	鶏肉 チーズ		じゃがいも マヨネーズ	
			生野菜サラダ		パブリカ レタス きゅうり ブロッコリー		
			ラビオリ入り野菜スープ	ベーコン	チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん トマト缶	小麦粉	
			お祝いいちごゼリー		いちご果汁	さとう 水あめ	
14	木		麦ごはん			こめ むぎ	
			サバの味噌煮	さば みそ	しょうが	さとう	
			ひじきの炒り煮	ひじき さつまあげ 豚肉	にんじん 玉ねぎ	植物油 さとう	
			豚汁	豚肉 煮干し 豆腐 みそ	こんにゃく ねぎ ごぼう 大根 ねぎ		
			グレープフルーツ		グレープフルーツ		
15	金		菜飯		京菜 広島菜 大根葉	こめ むぎ	15日は「甲州牛」をつかったコロッケです。 甲州牛は、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。きめの細かなやわらかい牛肉になるそうです。山梨県特産の牛肉のコロッケを楽しみにしてください。
			甲州牛コロッケ せんきゃべつ	牛肉 たまご	玉ねぎ にんじん きゃべつ	じゃがいも パン粉 小麦粉 米油	
			ツナと小松菜のマヨネーズあえ	ツナ(まぐろ)	小松菜 コーン にんじん	ごま マヨネーズ	
			豆腐のすまし汁	豆腐 かまぼこ	しめじ みつば にんじん		
18	月		ピザトースト	ハム チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン	小麦粉 ショートニング さとう	
			ウインナーとじゃがいものカクテル煮	ウインナーソーセージ	パセリ	じゃがいも 米油 片栗粉	
			ワンタンスープ	豚肉	白菜 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ	小麦粉	
			クラッシュゼリーヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう果汁	さとう 生クリーム	
19	火		麦ごはん			こめ むぎ	
			さわらの甘酢ソースかけ	さわら	しょうが ねぎ	ごま油 片栗粉 米油	
			炒り鶏	鶏肉	ごぼう こんにゃく さやいんげん たけのこ しいたけ にんじん	さとう 植物油	
			麩ときゃべつのみそ汁	油揚げ みそ 煮干し わかめ	きゃべつ もやし にんじん	小麦粉	
20	水		きなこ揚げパン	きなこ 脱脂粉乳		小麦粉 ショートニング さとう 米油	きなこ揚げパン きなこ揚げパンは人気メニューのひとつです。町内の河口屋さんで焼いたパンを給食室で調理します。パンには体を動かすエネルギーのもとになる働きがあります。残さずに食べましょう。
			サラダスパゲティ	ツナ(まぐろ)	コーン レタス きゅうり パセリ	小麦粉 オリーブ油	
			ミネストローネ	ベーコン 大豆	セロリ きゃべつ 玉ねぎ さやえんどう かぶ トマト缶 にんじん	小麦粉 さとう	
			元気ヨーグルト	ヨーグルト			
21	木		麦ごはん			こめ むぎ	
			チキンみそかつ せんきゃべつ	鶏肉 みそ	きゃべつ	パン粉 小麦粉 植物油	
			切干大根の煮物	さつまあげ	干し大根 にんじん さやいんげん	さとう 植物油	
			豆腐となめこのみそ汁	豆腐 煮干し みそ	なめこ ねぎ 小松菜		
22	金		ポークカレーライス	豚肉	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも 小麦粉 バター 植物油	ふじがね牛乳は町内富士がね地区で生産された牛乳です。牛乳本来の風味がいかさています。
			大豆の磯がおり	大豆	のり	片栗粉 米油 さとう	
			パリパリサラダ		きゅうり レタス ブロッコリー パブリカ 玉ねぎ	小麦粉 植物油 さとう	

25	月		きつねうどん	豚肉 油揚げ	小松菜 玉ねぎ しいたけ にんじん	小麦粉 さとう	パリパリサラダは、春巻きの皮を細長く切って油で揚げます。それをトッピングで野菜にくわえます。
			はんぺんチーズフライ	はんぺん チーズ		パン粉 小麦粉 植物油	
			ほうれんそうときゃべつのごまあえ		ほうれんそう きゃべつ にんじん	ごま さとう 植物油	
			レモンカスタードタルト		レモン果汁	小麦粉 バター さとう	
26	火		麦ごはん ふりかけ			こめ むぎ	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ょう。 
			サバのピリ辛焼き	さば	しょうが ねぎ	植物油 さとう	
			こんにゃくの炒り煮	さつまあげ 凍り豆腐	こんにゃく さやいんげん にんじん	さとう 植物油	
			白菜とさつまいものみそ汁	油揚げ みそ	はくさい ねぎ にんじん		
27	水		バターロール	たまご 脱脂粉乳		小麦粉 ショートニング さとう	牛乳やヨーグルトなどの乳製品には、皆さんの成長を助けるカルシウムがたくさん含まれています。牛乳は毎日つきます。残さずに飲むようにしましょう。 
			鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉	玉ねぎ トマト缶	さとう	
			ツナサラダ	ツナ(まぐろ)	水菜 レタス きゅうり	オリーブ油 さとう	
			やさいのコンソメスープ	ベーコン	玉ねぎ はくさい セロリ コーン にんじん	じゃがいも	
			カスタードプリン	たまご 脱脂粉乳		さとう	
28	木		ビビンバ	豚肉 牛肉 みそ 卵	もやし にんじん ほうれんそう しょうが	こめ むぎ ごま さとう ごま油	
			しゅうまい	豚肉	しょうが にんにく	小麦粉 ごま油	
			春雨スープ		チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん しいたけ	はるさめ ごま油	
			伊予柑ゼリー		いよかん果汁	さとう	

学校行事やその他の都合により、行事を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」をふまえ、制限の多い給食時間となりますが、みなさんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間よろしくお願いします。

今月の目標

◇給食活動の組織作りをしよう

湖南中学校の給食時間は、準備・配膳・食事・片付けまで40分です。短い時間を効率よく行うためにクラスでの役割を決めておきましょう。せつけんで手を洗い、配布された盛り付け表を確認して、手際よく準備しましょう。



4校時終了後、まどをあけて換気をします。



白衣・帽子・マスクを身につけます。



手を洗い、清潔なハンカチでふきます。



盛り付け図をみて、効率よく配膳します。



「いただきます」のあいさつ後にマスクをはずし前向きで食べます。

給食は、**栄養バランス**の
良い食事のお手本です！

