



# 令和4年7月学校給食献立予定表



河口湖南中学校組合立河口湖南中学校

日	こん立名		主に体の組織をつくる(赤の仲間)		主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		食育ひとくちメモ
	主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂	
1金	吉田風うどん(肉うどん)	ちくわのカレー粉あげ 海そうサラダ 富士山ゼリー	ぶた肉 みそ ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ しいたけ	うどん 砂糖 七味 小麦粉 カレー粉	油 ごま ごま油 油	7月1日は富士山お山開きです。静岡県の海産物と山梨県の食材を食べることで、登山の安全祈願ができます。吉田のうどんは特選やまなしの食に選定されています。
4月	そばろパン	いかのレモンじょうゆ ごぼうサラダ ビーフンのたんたんスープ ラムネゼリー	いか ツナ ぶた肉 みそ	牛乳	ブロッコリー	きゅうり コーン	片くり粉 砂糖 砂糖 (米・パン・めん)	油 マヨネーズ ごま油 ごま油 ごま	するめいかは、6月から9月にたくさん収穫されます。脂が少なく、成長に必要なタンパク質や疲れをとるタウリンも豊富です。しっかりとかがみましよう。
5火	麦ごはん	やまなしの食 さけのねぎソース じゃがいもとひじきのにももの 小松菜ととうふのみそしる	さけ さつまあげ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小松菜	ねぎ しょうが にんにく こんにやく	米 麦 砂糖 片くり粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油 油	やまなしの食に選定されたじゃがいもとひじきの煮物です。富士登山の安全祈願として河口湖や吉田で、100年以上前から、旅人をもてなしている料理です。
6水	きなこトースト	サラダスパゲティ ABCミネストローネスープ カップのレアチーズケーキ	きなこ ツナ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	コーン きゅうり レタス 玉ねぎ	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 オリーブ油 油 油	夏は暑いので、揚げパンをトーストにしました。きなこのカルシウムは大豆より吸収しやすいです。スープにABC等の形をしたマカロニが入っています。
7木	七夕ちらしずし	☆多星ロコック&千キャベツ ☆多天の川スープ 七夕★ジュレ	油あげ 卵 とり肉	のり 牛乳	にんじん えだまめ にんじん ★オクラ	しいたけ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 小麥粉 じゃがいも 米粉 そうめん ゼリー ★ナタデココ	ごま油 油	そうめんは、天の川や織姫の織糸を表しています。七夕にそうめんを食べると、無病息災とって、元気に暮らせるそうです。給食に★がいくつあるかな。
8金	ピビンバ	コソコソ給食 わかめスープ ヨーグルト	ぶた肉 卵 みそ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん コソコソさん	しょうが もやし ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 米 麦 砂糖	ごま油 ごま油	カルシウムは歯や骨を丈夫にし、イライラを防ぎます。海水にカルシウムが含まれているため、魚介類の加工品やわかめ等の海そうにもあります。
11月	しょうゆラーメン	7月11日ラーメンの日 ささみごまフライ わかめと野菜のサラダ 焼きおにぎり	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん たら トマト	にんにく ねぎ しょうが もやし コーン キャベツ 大根	めん パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま油 ごま油	7をれんげ、11を箸に見立てたことと、ラーメンを日本で最初に食べたといわれる水戸黄門様の誕生日からラーメンの日と制定されたそうです。
12火	夏野菜のカレーライス	ゴーヤチップス キャベツとツナのサラダ タピオカフルーツポンチ	ぶた肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく スズキニ など きゅうり コーン キャベツ	米 麦 ルウ カレー粉 片くり粉 砂糖	油 油 オリーブ油	かぼちゃ、なす、ズッキーニ・トマトなどの旬の夏野菜が入ったカレーです。夏野菜は「食べる水分補給」ともいわれるほど、夏にとりたい水分と栄養が含まれています。
13水	はちみつレモントースト	ナポリタン風ペンネソテー 野菜のコンソメスープ スイカ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ 白菜 スイカ	パン はちみつ 砂糖 マカロニ じゃがいも ワイン	オリーブ油 油	スイカは、水分が多いですが、病気を予防するリコピンがトマトより多く、カロテンなどの栄養も含まれています。日焼けも予防し、夏の暑い季節にピッタリの食材です。
14木	キムタクごはん	りんごどカルピスゼリー	とうふ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん えだまめ にんじん チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ コーン もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ	小麦粉 砂糖 春雨 米 麦 りんごゼリー	油 ごま油 ごま油	キムタクごはんは、キムチとたくわんと豚肉を炒めたごはんです。長野県の給食メニューとしてテレビで話題になりました。キムチは、おなかの調子を整えます。
15金	麦ごはん	ホッケの塩焼き 肉じゃが とうがんとみそしる	ホッケ ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	こんにやく 玉ねぎ とうがん えのきたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油		とうがんとは冬の瓜と書き、夏に収穫し、冬まで保管できます。おくみをとる効果があります。皮を薄くむいて、白い実を加熱すると透明になります。
19火	セルフセレクトかつバーガー	セルフセレクト給食 コールスローサラダ カレー風味のポトフ 焼きプリンタルト	エビかつ or とんかつ とり肉	牛乳	トマト にんじん	キャベツ コーン きゅうり 大根 白菜	パン ドレッシング じゃがいも カレー粉 バター プリンタルト	油	夏休み前のお楽しみで、かつをどちらか選んでパンにはさんで食べます。コールスローの由来は、キャベツサラダをオランダ語でコールスラというそうです。
22金	いわしのかばやきどん	きゅうり&手作りみそ おじゃがもちのすましじる アイスセレクト	いわし みそ かつおぶし 油あげ	牛乳	しょうが きゅうり にんじん 小松菜	米 麦 砂糖 砂糖 じゃがいも パニラアイスか かき氷どよう味	ごま油	土用の丑の日給食 アイスセレクト給食...給食の時間に調理員さんと教室にお届けに行きます。	土用の丑の日は「う」が付く物を食べると夏負けしないそうです。うなぎのかば焼きに似た魚やウリ科の食べ物等を意識しました。夏の水分補給になるきゅうりは、山梨県で栽培しています。

献立内容は都合により変更することがあります。

## 給食おいしいから教えて～のコーナー



### 〇〇のねぎソース

魚か肉に片栗粉を付けて揚げる。  
☆ねぎ(20g位)をみじん切り。にんにくと生姜はすりおろす。  
砂糖大さじ1と小さじ1、酢としょうゆ各大さじ1、酒小さじ1、水大さじ1、いりごま小さじ1(ごまをする)、ごま油小さじ半分、すべてを混ぜて、火を通す。加熱した魚や肉を加熱したタレにからめる。



給食のピビンバをつくらう!手作り動画。参考に見て作ってください。

あっこ先生の簡単レシピ&給食レシピを参考にしてください。

### きゅうり&手作りみそ

きゅうりは、よく洗う。スティック状に切る。  
☆みそ大さじ2と小さじ1・砂糖大さじ1・本みりん・酒各小さじ1・水大さじ1・かつお節(量は調節して下さい)を混ぜて加熱する。

### 〇〇のかばやきのタレ

☆砂糖と本みりんとしょうゆ各大さじ1・生姜のすりおろし小さじ1・水大さじ3を混ぜて加熱する。うなぎ・いわし・さんま等を開いて片栗粉を付けて揚げるか焼いてから、タレをからめる。



※QRコードをスマホ等で読みとるとレシピが出てきます。※ご家庭の量により、大さじと小さじの割合で、調節して作ってみましょう。

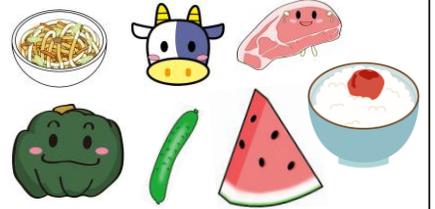
土用の丑の日って?今年7/23と8/4。立春・立夏・8/7の立秋・立冬の直前に年4回土用があります。特に梅雨明けの夏土用が有名で、季節の変わり目に体をいたわり、心も体も夏負けしないように「う」が付く物を食べる習慣がありました。下記の干支カレンダーを順に数えると丑の日はいつ?

季節の変わり目の18日間(夏土用)											
				7月20日		21		22		23	
				戌(いぬ)		亥(いのしし)		子(ねずみ)		丑(うし)	
	24	25	26	27	28	29	30				
	寅(とら)	卯(うさぎ)	辰(たつ)	巳(へび)	午(うま)	未(ひつじ)	申(さる)				
	31	8月1日	2	3	4	5	6				
	酉(とり)	戌	亥	子	丑	寅	卯				

うなぎの旬は秋から冬です。夏は売り上げが落ちてしまうので、平賀源内氏が販売促進したのがはじまりです。たんぱく質や抵抗力を高めるビタミンA・疲れをとるB群・E・Dなど、暑い夏を乗り切るための栄養が豊富です。うなぎに似たいわしやさんま等で代用できます。↑かばやきのタレのレシピを参考に作ってみてください。

### 「う」が付く食べ物

うなぎ以外にも、うどん(炭水化物)・牛肉(たんぱく質)・ウリ科の野菜(うり・きゅうり・ゴーヤ・スイカ・かぼちゃ・ズッキーニ等の水分がほった体を冷ます)・梅干し(クエン酸で疲労回復)等があります。ぶた肉は疲労回復するビタミンB1が豊富です。「う」は付きませんがおすすめです。



夏が旬の野菜の名前わかるかな。

### 夏の食材旬リスト

