



令和4年8月学校給食献立予定表

<夏休み 保存版>

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	
26 金	野菜やきそば	2学期はじまり給食 セルフとうふ・サラダ もずくとたまごのスープ チーズドック	ぶた肉 とうふ かまぼこ 卵	牛乳 もずく チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく・しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ レタス キャベツ 赤玉ねぎ きゅうり	めん ワッフル	油 ドレッシング ごま	サラダに豆腐を自分で乗せて、味付けをして食べます。からだを作るたんぱく質の多い豆腐と体の調子を整える野菜とドレッシングで赤・緑・黄の仲間の食品を一緒に食べられます。
29 月	てりやきチキンバーガー	野菜サラダ コーンポタージュスープ 冷たいみかん	とり肉	牛乳	しょうが 赤ピーマン	きゅうり キャベツ レタス パセリ	パン さとう	ドレッシング バター 油	とり肉には体を丈夫にするたんぱく質が多いです。冷凍みかんは冬に収穫し、美味しい状態で冷凍保存したものです。風邪を予防するビタミンが豊富です。
30 火	ピビンバ	こんにゃく寒天入りちゅうかスープ ブルーベリーinヨーグルト	ぶた肉 卵 みそ なると	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし 玉ねぎ コーン	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	ピビンバは韓国の料理です。「いただきます」は「チャルモツクスムニダ」。「ごちそうさま」は「チャルモゴッスムニダ」。作ってくれた人へありがとうは「カムサハムニダ」と言います。
31 水	夏野菜カレーライス	福神づけ ゴーヤチップス チーズサラダ カットとうもろこし	ぶた肉 ナタマメ	牛乳 ヨーグルト チーズ	かぼちゃ にんじん トマト ゴーヤ	玉ねぎ にんにく しょうが なす ズッキーナ 大根 しょうが しそ きゅうり れんこん なす	米 麦 ルウ カレー粉 片くり粉 砂糖	オリーブ油 油 油	8月31日は語呂合わせて野菜の日です。旬の野菜は、季節やからだに合った食材です。暑さに負けないよう水分が多く、太陽をいっぱいあびて栄養価も高いです。福神漬けは7つの食材を七福神になぞらえて付けられたそうです。

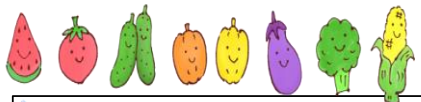
Let's go try cooking!
(作ってみるじゃん)



給食のゴーヤチップス

①ゴーヤは半分に切り、スプーンでワタと種を取り出す。薄切り(斜めに切ると苦みがでる)を水に10分位浸ける。ザルに上げる。片栗粉をまぶす。
②油でカラッと揚げる。塩をふる。(裏表示を見て、ナトリウムの他にカウム、マグネシウムなどミネラルのある塩は甘味があり、血圧の上昇を抑える)※ワタと種も栄養があるので、捨てずに適当に切って揚げて塩をふるとおつまみになります。

献立内容は都合により変更することがあります



8月31日は やさいの日
太陽の恵みをいっぱいあびた夏に収穫される旬の野菜は、夏のからだに必要な栄養であるビタミンやミネラル・水分などを多く含む食材が多いです。学んで食べて、夏バテを予防しましょう。



7月の献立表でお伝えした、おうちでも作れる給食のピビンバの動画はご覧になりましたか。給食の●●レシピも作ってみて下さい。4月からの給食photoを月毎にまとめました。給食だよりや献立表と一緒に湖南中ホームページで毎月更新しています。ご家庭で食育の話題にしてください。

<夏野菜クイズ>さて、この夏野菜は何でしょうか。

どんな栄養や働きがあるのでしょくか。考えてみましょう。



①



〇〇〇の真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。細胞の酸化(老化防止)や病気を予防する働きがある。

②



独特な香りと苦みがあり、カロテン、ビタミンCが多い。赤や黄色の〇—〇〇は甘みがある。

③



カリウムが豊富で、塩分の排出をし、利尿作用がある。ビタミンCは冬の〇〇〇〇より2倍以上多く含む。

④



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分の〇〇ニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれる。



給食のピビンバをつくろう!手作り動画



あっこ先生の簡単レシピ&給食レシピ



湖南中の給食photo



山梨県食育ライブラリー
朝食レシピなど

クイズのこたえ①トマト②ピーマン③きゅうり④ナス