# 令和4年9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 | こんだてめい | | 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（しゅしょく） | 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）油脂（ゆし） | |
| 1 木 | 麦ごはん | ぶた肉のしょうがいため | ○ | ぶた肉 | 牛乳 | | しょうが 玉ねぎ | 米 麦 砂糖 | 油 | まは豆製品，ごはゴマ，わはワカメ等，やは野菜，さは魚，しは椎茸等のきのこ類，いは芋類。1日でそろえると脳や体に良く，長生きするそうです。毎日数えてみましょう。 |
| | | もやしのいそか和え | | | のり | にんじん | きゅうり もやし | 砂糖 | ごま油 | |
| | | じゃがいものみそしる | | 油あげ みそ | | | えのきたけ ねぎ | じゃがいも | | |
| | | ミニフィッシュ | まごわやさしい給食 | | いわし | | | | | |
| 2 金 | いわしのかばやきどん | いんげんのごま和え | ○ | いわし | 牛乳 | いんげん にんじん | しょうが もやし | 米 麦 片くり粉 砂糖 | ごま 油 | 漢字で秋の刀の魚と書くさんまが美味しい季節です。しかし秋刀魚が品薄でいわしに変更しました。背の青い魚やきのこにはカルシウムの吸収をよくするビタミンDが多いです。 |
| | | かぼちゃのみそしる | | 油あげ みそ | | かぼちゃ | 玉ねぎ 白菜 ねぎ | | ごま | |
| | | お楽しみデザート | 学園祭の練習がんばって！ | | | | | デザート | | |
| 5 月 | 黒糖パン | マカロニグラタン | ○ | とり肉 | 牛乳 生クリーム チーズ | パセリ | マッシュルーム 玉ねぎ | マカロニ ワイン 砂糖 ルウ | バター 油 | 黒糖は白い砂糖よりミネラルが多く，ミネラルは体の調子を整えます。パンの曜日が決まっているので1日早いですが黒の日にちなんでパンの砂糖を黒糖にしてもらいました。 |
| | | 3色サラダ | | | | ブロッコリー 赤ピーマン | コーン | | ドレッシング | |
| | | 野菜のコンソメスープ | | ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ 白菜 | じゃがいも | 油 | |
| | | 一口ぶどうゼリーと桃ゼリー | | | | | ぶどう 桃 | 黒糖 パン ゼリー | | |
| 6 火 | 麦ごはん | ヤンニョムチキン | 9月6日黒の日 | とり肉 みそ | 牛乳 | | しょうが にんにく | 砂糖 片くり粉 | 油 | 語呂合わせで黒の日に制定されました。黒い物は腎臓の働きをよくし，疲れをとってくれます。ココアは鉄分や食物繊維が多いです。鉄分は血液で栄養を運んでくれます。 |
| | | かんこくナムル | | | | ほうれんそう にんじん | もやし | | ドレッシング | |
| | | みぞれじる | ○ | とうふ 油あげ | | | 大根 なめこ 水菜 | | | |
| | | 手作りココアプリン | | | | | | 米 麦 砂糖 ココア | | |
| 7 水 | 青春トマト焼きそば（ミート焼きそば） | きびなごのカリカリフライ | ○ | ぶた肉 大豆 | 牛乳 | トマト にんじん | キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく しょうが | めん 砂糖 | 油 | 特選やまなしの食に選ばれた青春トマトやきそばは，中央市のご当地B級グルメです。完熟トマトを煮込んだミートソースを焼きそばの麺にかけて食べます。 |
| | | 海そうサラダ | やまなしの食 | きびなご | | | | 小麦粉 玄米粉 | 油 | |
| | | チョコクリームミニドック | | | わかめ | ブロッコリー | きゅうり コーン | 砂糖 | ごま 油 | |
| | | | | 豆乳 | | | | チョコ 小麦粉 | | |
| 8 木 | こぎつねごはん | かぼちゃとナスのそぼろに | ○ | ぶた肉 | 牛乳 | かぼちゃ | ナス | 砂糖 片くり粉 | 油 | 9月9日は食べ物を捨てナイン（9），残さナイン（9），という語呂合わせで制定されました。まだ食べられるのに捨ててしまう食品ロスが問題になっています。食べ物にも感謝して食べましょう。 |
| | | あおさのりのみそしる | | みそ | あおさのり | | えのきたけ 水菜 | ふ | | |
| | | 冷ややっこ | | とうふ | | | | | | |
| | | | 9日食べ物を大切にする日 | 油あげ | | にんじん 枝豆 | しいたけ | 米 麦 砂糖 | | |
| 9 金 | 麦ごはん | さけのごまみそ焼き | ○ | さけ みそ | 牛乳 | | ねぎ | 砂糖 | ごま | 今年は9月10日が十五夜です。中秋の名月，芋の名月とも言います。農作物の収穫を感謝する日です。満月をイメージした白玉と星形のナタデココをぶどうゼリーに入れてデザートを作ります。 |
| | | すすき風きんぴら | | さつまあげ | | にんじん いんげん | ごぼう こんにゃく | 砂糖 七味 | ごま | |
| | | 豆乳じる | | 豆乳 ぶた肉 みそ | | にんじん | えのきたけ 玉ねぎ | じゃがいも | | |
| | | 手作り十五夜ゼリー | 10日十五夜給食 | | | | | 米 麦 ゼリー 白玉 ナタデココ | | |
| 12 月 | ガーリックトースト | ナポリタン風ペンネソテー | ○ | ウインナー | 牛乳 | パセリ | にんにく | パン | オリーブ油 | 鶏肉を一緒にスープとして煮込むとだしが出て，美味しいです。ナポリタンは，野菜とウインナー等とケチャップで炒めた洋食で，日本で作られた日本風パスタ料理です。 |
| | | 野菜とチキンスープ | | とり肉 | | にんじん | 玉ねぎ コーン 白菜 | マカロニ | 油 | |
| | | ハヶ岳ヨーグルト | | | ヨーグルト | | | じゃがいも ワイン | | |
| 13 火 | 麦ごはん | | | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 愛媛県の真鯛を国から頂きました。高級な魚をホテル等で使用予定でしたが，コロナ禍で困っています。捨てる事無く，給食で頂いて食品ロスを減らし，ありがたく頂きます。 |
| | | 愛媛のたいの香味ソース | 海を応援給食 | たい | | | しょうが ねぎ にんにく | 砂糖 片くり粉 | 油 ごま油 | |
| | | 肉じゃが | ○ | ぶた肉 | | にんじん いんげん | こんにゃく 玉ねぎ | じゃがいも 砂糖 | 油 | |
| | | 大根とわかめのみそしる | | みそ 油あげ | わかめ | にんじん | 大根 ねぎ | | | |
| 14 水 | 冷やしちゅうか | とりのからあげ | 学園祭応援給食 | 卵 ハム | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり | めん | ごま油 | 暑い日は冷やし中華が食べたいですね。学園祭の日の給食なので食べやすい物にしました。頑張ってください。 |
| | | | | とり肉 | | | しょうが にんにく | 小麦粉 片くり粉 | 油 | |
| | | わかめスープ | ○ | とうふ かまぼこ | わかめ | | ねぎ えのきたけ | | | |
| | | やわらかあんにんゼリー | | | | | | あんにんどうふ | | |
| 15 木 | 春巻き | ブロッコリーのごまあえ | 学園祭応援給食 | とり肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ キャベツ たけのこ | 皮 片くり粉 はるさめ 砂糖 | 油 | キムチは，白菜やにんじんや塩や唐辛子などを漬け込んだ発酵食品です。おなかの調子を整え，病気を防いでくれます。 |
| | | | | | | ブロッコリー 赤ピーマン | コーン | 砂糖 | ごま油 ごま | |
| | | ふわふわたまごスープ | ○ | ベーコン たまご | | にんじん ちんげんさい | 玉ねぎ | じゃがいも パンこ | 油 | |
| | キムタクごはん ブルーベリーゼリー | | | ぶた肉 | | | たくわん 白菜キムチ ねぎ | 米 麦 ゼリー | ごま油 | |
| 16 金 | チンジャオロースーどん | もやしのコチュジャン和え | ○ | ぶた肉 | 牛乳 | 赤ピーマン ピーマン | しょうが にんにく たけのこ | 米 麦 片くり粉 砂糖 | 油 ごま油 | 豚肉には体を丈夫にするたんぱく質やビタミンB1が豊富です。ビタミンB1はごはんをエネルギーに変えてくれるので，ごはんと豚肉を一緒に食べることで，疲れにくくなります。 |
| | | | | かまぼこ みそ | | | もやし きゅうり | 砂糖 | ごま油 ごま | |
| | | 春雨スープ | | | | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ しいたけ | 春雨 | | |
| | | 山梨県のピオーネ | | | | | ぶどう | | | |
| 20 火 | 麦ごはん | アジフライ | ○ | アジ | 牛乳 | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | アジフライは骨ごと食べられ，さつまあげも魚から作ります。ワカメなどの海藻も，海のミネラルが多いです。野菜や果物のビタミンでカルシウムの吸収率がアップします。 |
| | | 千キャベツ | | | | | キャベツ | | | |
| | | 切干大根のにもの | | さつまあげ | | にんじん いんげん | 切干大根 | 砂糖 | 油 | |
| | | 里いものとんじる | | ぶた肉 みそ とうふ | | にんじん | 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく | 米 麦 里いも | | |
| 21 水 | にこみうどん | | ○ | とり肉 油あげ | 牛乳 | にんじん | しいたけ 玉ねぎ ねぎ | うどん | | ちくわは白身のお魚をすりつぶして作ります。ちくわには体を作るたんぱく質やカルシウムなどがあります。海で育った青のりをつけて揚げます。 |
| | | ちくわのいそべあげ | | ちくわ | 青のり | | | 小麦粉 | 油 | |
| | | ゆかり和え | | | | にんじん ゆかり | 大根 きゅうり | | ごま | |
| | | いなりずし | | 油あげ | | | | 米 砂糖 | | |
| 22 木 | カレーライス | 福神づけ | | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ しょうが にんにく | 米 麦 じゃがいも カレー粉 ルウ | 油 バター | タピオカはキャッサバ芋のでんぷんを乾燥して作ります。乾燥したタピオカは熱湯で1時間ゆでるのですが，冷蔵庫で半日以上水に浸けてから，熱湯でゆでると時短で10分で透明になります。 |
| | | | | ナタマメ | | | 大根 しょうが しそ きゅうり れんこん なす | | | |
| | | 大根とツナサラダ | | ツナ | | | 大根 レタス きゅうり | 砂糖 | 油 | |
| | | タピオカフルーツ | | | | | みかん パイン | タピオカ | | |
| 26 月 | こどもパン | | ○ | | 牛乳 | | | パン | | たんたんスープの担という漢字は，かつぐという字で，昔，天秤のようにかつぎながら，売っていたそうです。米から作ったビーフンがそうめんみたいで食べやすいです。 |
| | | いかのレモンじょうゆ | | いか | | | レモン | 片くり粉 砂糖 | 油 | |
| | | カラフルサラダ | | | | ブロッコリー 赤ピーマン | カリフラワー コーン | | ドレッシング | |
| | | ビーフンたんたんスープ | | ぶた肉 みそ | | ほうれんそう にら にんじん | しょうが にんにく きくらげ | ビーフン | ごま ごま油 | |
| 27 火 | 麦ごはん | さばのみそに | ○ | さば みそ | 牛乳 | | しょうが | 米 麦 砂糖 | | シャインマスカットは2006年に誕生して16年目です。栽培面積の広さは1位山梨県，2位長野県です。味わって食べましょう。 |
| | | ひじきのにもの | | さつまあげ ぶた肉 | ひじき | にんじん 枝豆 | 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | |
| | | 小松菜のみそしる | | 油あげ みそ とうふ | | 小松菜 | ねぎ 玉ねぎ えのきたけ | | | |
| | | シャインマスカット | | | | | ぶどう | | | |
| 28 水 | 野菜タンメン | 焼きぎょうざ | ○ | ぶた肉 なると | 牛乳 | チンゲンサイ | にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ | めん | 油 ごま油 | 成長期は，コツコツとカルシウムを骨に貯金をする大事な時期です。わかめやツナ、ヨーグルト、チンゲンサイ等に歯や骨によいカルシウムが含まれています。 |
| | | | コツコツ給食 | ぎょうざ | | | | | 油 | |
| | | 生わかめとツナの和えもの | | ツナ | わかめ | | コーン きゅうり | 砂糖 | ごま ごま油 | |
| | | ハニーヨーグルト | | | ヨーグルト | | | はちみつ | | |
| 29 木 | 焼きぶたコーンチャーハン | ビーフンのちゅうかサラダ | ○ | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | にんにく しょうが ねぎ コーン | 米 麦 | 油 ごま油 | 和梨と洋梨では，形と味と食感が違います。洋梨はひょうたんの形，和梨は丸い玉の様な形です。和梨は甘酸っぱくシャキシャキとしてみずみずしいですね。水分補給になります。 |
| | | | | かまぼこ | | にんじん | きゅうり きくらげ | ビーフン 砂糖 | ごま ごま油 | |
| | | みそワンタンスープ | | みそ ぶた肉 | | チンゲンサイ | 玉ねぎ 大根 ねぎ | ワンタンの皮 | | |
| | | 和梨ゼリー | | | | | 梨 | | | |
| 30 金 | | とり天 | ○ | とり肉 | 牛乳 | | にんにく しょうが | 小麦粉 | 油 | とり天は鶏肉に下味をつけて揚げた物です。大分県の郷土料理です。ささみを使っているので身が引き締まっています。梅干しのクエン酸がちりめん干しのカルシウムをより吸収してくれます。 |
| | | 小松菜のにびたし | | 油あげ | | 小松菜 にんじん | | 砂糖 | ごま | |
| | | 早川町のなめこのみそしる | | とうふ みそ | | | 大根 なめこ ねぎ | | | |
| | うめちりごはん ぶどうゼリー | | | | ちりめん干し | | 梅 | 米 麦 ぶどうゼリー | | |

献立内容は都合により変更することがあります

**9月の食材旬リスト**

かぼちゃ，さつまいも，里いも，しいたけ，しめじ，まいたけ，まつたけ，みょうが，ちんげんさい，冬瓜（とうがん），いちじく，くり，かぼす，イカ，たい，いわし，かつお，さんま，かんぱち，さけ，しらす，こんぶ，なし，ぶどう，しそ，なす，ゴーヤ，ズッキーニ，オクラ，いんげん等