



令和4年11月学校給食献立予定表



食欲の秋&読書の秋



河川湖南中学校組合立河川湖南中学校

日	献立名		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火	信玄どりのてり焼き 大根のみにこみ ゆばのすましじる	信玄どりのてり焼き 大根のみにこみ ゆばのすましじる	とり肉 ぶた肉 みそ 厚揚げ ちくわ ゆば かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん にんじん 三つ葉 小松菜	しょうが こんにゃく 大根 しめじ	砂糖 砂糖	油	信玄どりは筋肉が引き締まっている山梨県産ブランド鶏です。富士山麓できれいな水と空気でストレス無く育ちました。給食でいつも使用している鶏肉は信玄どりです。
2水	黒パン	さげのコーンマヨチーズ焼き 大根とハムのサラダ ミネストローネスープ ブルーベリーゼリー	さげ チーズ ハム ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	コーン 玉ねぎ レタス 大根 玉ねぎ キャベツ にんにく	パン ワイン 砂糖 ブルーベリーゼリー	マヨネーズ オリーブ油	鮭のピンク色は、アスタキサンチンという成分です。紫外線による肌のダメージを防ぎ、脳や目にも良いです。鮭は漢字でサーを2つ書くので来週の鮭の日も注目してください。
4金	親子丼	ブロッコリーのごま和え 与一じる りんご	やまなしの食 とり肉 卵 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	こんにゃく 玉ねぎ しいたけ コーン 大根 ねぎ 白菜 りんご	米 麦 砂糖 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	食育の日。特選やまなしの食に選定された与一汁。弓の名手浅野与一さんにちなんで、中央市の大根や白菜や団子が入ったすいとんに近い食べ物です。
7月	エビカツバーガー	シーザーサラダ つぶこのコンスーブ 手作りコーヒゼリー	エビ BOOK給食開始	牛乳	ブロッコリー 黄ピーマン パセリ	キャベツ レタス 玉ねぎ コーン	パン パン粉 クルトン ルウ 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング バター 油	図書館と給食室がコラボしたBOOK給食です。「つぶこのへんしんサロン」という不思議なお店が舞台の楽しいお話。コンスーブには、つぶこさんが沢山入っています(笑)。
8火	麦ごはん	コクリコ坂のアジフライ&キャベツ ひじきの五目に とんじる 骨太チーズ	アジ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん いんげん にんじん	キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ 大根	小麦粉 パン粉 砂糖 里いも 米 麦	油 油 油	いい菌の日です。菌や骨によいカルシウムが豊富な牛乳、アジ、ひじき、豆製品、チーズ等をかんで食べましょう。コクリコ坂の下宿所でメルちゃんのアジフライを揚げています。
9火	うどん対ラーメンのみそラーメン	あげしゅうまい チョレギサラダ ルルとららのスイートポテト	ぶた肉 みそ 肉しゅうまい みそ	牛乳 のり	にら にんじん トマト 黄ピーマン	もやし にんにく ねぎ しょうが レタス きゅうり	めん 片くり粉 砂糖 さつまいも 砂糖	油 ごま油	BOOK給食は2冊紹介します。手作りのスイーツをレシピと一緒に紹介してくれるルルとらら。うどん対ラーメンのどちらが美味しいか対決するユーモアたっぷり絵本です。
10木	セルフオムライス&デミグラスソース	パリパリサラダ じゃがいものミルクスープ 毎日快調ヨーグルト	とり肉 卵 ベーコン ヨーグルト	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー 黄ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム レタス きゅうり 赤玉ねぎ 玉ねぎ	米 麦 赤ワイン 春巻きの皮 じゃがいも ルウ 砂糖 ゼリー ナタデココ	油 パター オリーブ油 油 ドレッシング バター 油	ご飯の上に薄焼き卵を乗せたら、オムライスの様に形を整えると素敵です。手作りのデミグラスソースをかけます。サラダのコーンは幸せホルモンのセロトニンを含みます。
11金	麦ごはん	さげのねぎみそ焼き(一菜) ちくぜんに(二菜) 豆乳じる(一汁) 納豆(三菜)	さげ みそ とり肉 ぶた肉 みそ 豆乳 納豆	牛乳 13日一汁 三菜の日	にんじん いんげん にんじん	ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	砂糖 砂糖 じゃがいも 米 麦	ごま 油	毎月13日は一汁三菜の日。ごはん・しる物・2〜3つのおかずをそろえると栄養バランスが良いです。納豆は骨や歯を強化するカルシウムがあり、よく混ぜるとまみ成分が増えます。
14月	子どもパン	ミートローフ チーズサラダ 大根のポトフ おいしいぼうしが無いプリン	ぶた肉 とり肉 とうふ チーズ ウインナー	牛乳 チーズ 牛乳	枝豆 ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ きゅうり レタス レモン 白菜 大根	パン 砂糖 赤ワイン 砂糖 じゃがいも 白ワイン パン 砂糖	油 バター	「おいしいぼうし」とは？落ちていたぼうしを食べたら美味しくなくて無くなってしまいました。でも無くして困っているプリンのために手作りする老夫婦。せつなくて楽しい絵本です。
15火	ひじきまめごはん セノビーゼリー	さばの立田あげ 切干大根のごま和え かきたまじる	さば かまぼこ 卵	牛乳 七五三(成長をお祝い)給食	にんじん ほうれんそう	しょうが 切干大根 きゅうり ねぎ しめじ	片くり粉 片くり粉 米 麦 ゼリー 砂糖	油 油 ごま	豆製品・魚・肉・卵には体を丈夫にし、成長を助けるたんぱく質が多いです。海藻・豆製品・切干大根・ごま等はカルシウムが豊富です。セノビーは成長に役立つ栄養が入っています。
16水	ツイストココアあげパン	キャベツのサラダ 白菜のクリームに クラッシュぶどうゼリーinヨーグルト	とり肉 ヨーグルト	牛乳 生クリーム	黄ピーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 ココア じゃがいも ルウ ワイン ぶどうゼリー 砂糖	油 ドレッシング 油	きなこ揚げパンも人気ですが、今回はココアで作りました。ココアは食物繊維や鉄分・カルシウム等のミネラルが多いです。便秘、めまい、貧血等を予防します。
17木	麦ごはん	ヤンニョムチキン かんこくナムル みぞれじる 味噌のり	とり肉 みそ 油あげ とうふ 味噌のり	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 水菜	しょうが にんにく もやし 大根 なめこ	砂糖 片くり粉 砂糖 片くり粉	油 ドレッシング	のりは、良質なたんぱく質や食物繊維が多く、ビタミン、ミネラル等、体にとって必要な栄養素が豊富に含まれています。ごはんに巻いて食べると美味しいです。
18金	ひみつのカレー	ライス&福神づけ いもいもチップス 秋のきのこソテー いよかんゼリー	ぶた肉 ウインナー	牛乳 山梨県より富士桜ポークを頂きました。	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 福神づけ エリンギ しめじ キャベツ	米 麦 ルウ 砂糖 さつまいも じゃがいも いよかんゼリー	油 パター 油 油	旬のきのこは食物繊維が豊富です。お腹のそうじをして便秘を防ぎ、体の調子を整えます。ひみつのカレーライスの種を育てて、美味しいカレーライスがでる面白い絵本です。
21月	県民の日祝ほうとう&いなりずし	ささかまのいそべあげ ワカメと野菜サラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 油あげ 甲州みそ 笹かまぼこ	牛乳 青のり わかめ	かぼちゃ にんじん トマト	ごぼう 白菜 しめじ ねぎ コーン キャベツ 大根	めん 米 小麦粉 砂糖 ぶどうゼリー	油 ごま油	山梨県産のほうとうで温まります。甲州みそを使用しています。黄の仲間の麺と、赤の仲間である肉や油揚げと、緑の仲間である野菜で栄養のバランスが良いです。
22火	ダイズレンジャーのシャリシャリ大豆	キャベツのあまじり ほうれんそうのみそじる 甲州ワインビーフ丼 りんごかもしれないりん	大豆 みそ とうふ 牛肉	牛乳 山梨県より山梨県で育ったお肉を頂きました。	にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり もやし 大根 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ しいたけ 白たま りんご	米 麦 砂糖 砂糖 米 麦 砂糖	油 ごま 油	BOOK給食は2冊紹介。大豆レンジャーの仲間や必殺技が楽しい絵本です。りんごの見たを変えれば発想は無限大です。りんごは食物繊維が多く、ガンや病気を予防します。
24木	梨北米の新米ごはん さばの塩焼き	牛じゃが 大根のみそじる みかんの名産地のみかん	さば 油あげ みそ わかめ	牛乳 牛乳	いんげん にんじん にんじん	白たき 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん	米 じゃがいも 砂糖	油	和食は世界認定のユネスコ無形文化遺産です。今年収穫したばかりの新米と焼き魚、煮物、みそ汁を味わいましょう。みかんの名産地は町中がみかんだらけ？想像してみよう。
25金	ピザトースト	サラダスパゲティ 秋野菜の秋わっしょいのクリームスープ ブルーベリークレープ	ハム とり肉	牛乳 牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり レタス コーン 玉ねぎ 大根	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖 さつまいも ルウ ブルーベリー入りクレープ	オリーブ油 油 油	沢山の秋野菜とダジャレの数々にぎやかな絵本です。秋に美味しい野菜やさつまいもが入ったクリームスープです。土の中で育つ根菜類は、火を通すと体を温めてくれます。
28月	セルフさつまいもコロッケバーガー	パンパンジーサラダ キムチチゲなべスープ ヨーグルト	とり肉 みそ ぶた肉 とうふ みそ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	トマト にら	にんにく レタス きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	パン さつまいも 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま 油 ごま油	秋冬が旬のボクボク美味しいさつまいものコロッケをパンにはさんでバーガーにします。さつまいもの皮は目に良いアントシアニンという成分が含まれています。
29火	麦ごはん	さわらの甘酢ソースかけ いりどり 大豆さんちは大家族のみそじる みかんゼリー	さくら とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 牛乳	いんげん いんげん 小松菜	しょうが ねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖 みかんゼリー	油 ごま油 油	大豆さんちには、大豆おじいさんがいます。豆腐、油揚げ、みそ等の大豆製品に姿を変えて沢山入っていました。みそじるに大家族が入っているの探してみよう。
30水	ビビンバ	こんにゃく寒天入り中華スープ フルーツあんぱん	ぶた肉 卵 みそ なると	牛乳 こんにゃく寒天	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが 玉ねぎ コーン パン みかん	米 麦 砂糖 砂糖 あんぱん	ごま ごま油	スープに入っているチンゲンサイは、カロテンの量が多く、風邪や病気を予防してくれます。スープに入れたり、油で炒めると吸収がよくなります。

献立内容は都合により変更することがあります。BOOK給食 図書館と給食室がコラボして実施します。

日	料理	本の名前	献立名
7(月)	コーンポタージュスープ	どうもろこしつぶこのへんしんサロン	つぶこのコンスーブ
8(火)	アジフライ	コクリコ坂から(ジブリ)	コクリコ坂のアジフライ
9(火)	みそラーメン	うどん対ラーメン	うどん対ラーメンのみそラーメン
	スイートポテト	ルルとららのスイートポテト	ルルとららのスイートポテト
14(月)	手作りプリン	おいしいぼうし	おいしいぼうしが無いプリン
18(金)	カレーライス	ひみつのカレーライス	ひみつのカレーライス
22(火)	シャリシャリ大豆	ヘルシーせんたい ダイズレンジャー	ダイズレンジャーのシャリシャリ大豆
	りんご	りんごかもしれない	りんごかもしれないりんご
24(木)	みかん	みかんのめいさんち	みかんの名産地のみかん
25(金)	さつまいものクリームスープ	あきやさいのあきわっしょい!	秋野菜の秋わっしょいのクリームスープ
29(火)	とうふのみそじる	だいずさんちは大家族	大豆さんちは大家族のみそじる

10月27日から11月9日は秋の読書週間です。11月は湖南中読書週間ですね。本に出てくる食べ物や料理が食べられるBOOK給食を実施します。図書館と給食室がコラボして食欲の秋・読書の秋を楽しみましょう。図書館の展示等を見て下さい。中学生向けの本より優しい絵本から選びました。ほんと一息できたり、昔読んだ懐かしい絵本に出会えたり、新しい発見もあるかもしれません。

