



令和5年2月学校給食献立予定表



河川湖南中学校組合立河川湖南中学校



日	こんだてめい		主に体の組織になる(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水	麦ごはん	あじのピリ辛焼き 大根のみそ煮込み とうふとわかめのすまし汁 さつまいもチップス	あじ ぶた肉 みそ 厚揚げ ちくわ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん にんじん	しょうが ねぎ 大根 こんにやく えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖	ごま 油	マは、みそ、とうふの豆製品です。ゴはごま、ワはわかめ、ヤは野菜、サは魚のアジ、シはえのきたけ、イはさつまいもです。1日の中でそろえると、生活習慣病の予防になります。	
2木	しょうゆラーメン	春巻き セルフとうふサラダ お米のタルト	306希望献立 ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん いら にんじん 赤玉ねぎ	にんにくしょうが もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ キャベツ きゅうり レタス	めん 砂糖 米のタルト	油 油 ごま ごま油	クラス毎アンケート集計して組み合わせました。お店のラーメンより野菜が多いので栄養価がアップします。	
3金	いわしのかば焼き	ほうれんそうとキャベツのごま和え すいとんじる 福豆ミックス	いわし ぶた肉 油あげ みそ 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが キャベツ 大根 しいたけ 白菜 ねぎ	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖	油 ごま ごま ごま油	節分にはいわしを食べます。鬼が苦手なおいであるいわしの骨を飾って邪気を払い、良いことが起きるように豆をまき、年の数の豆を食べると福がきます。	
6月	マカロニグラタン 3色サラダ 野菜のコンソメスープ 手作りいちごゼリー	大豆とひじきの和風ハンバーグ れんこんサラダ わかめととうふのみそしる 手作りコーヒゼリー	305希望献立 とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ マッシュルーム コーン 玉ねぎ 白菜	ルウ 白ワイン 砂糖 マカロニ 砂糖	油 バター ドレッシング 油	ブロッコリーは、野菜の王様と言われるほど、栄養価が高いです。ガンなどの病気を防ぐビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。	
7火	大豆とひじきの和風ハンバーグ れんこんサラダ わかめととうふのみそしる 手作りコーヒゼリー	大豆とひじきの和風ハンバーグ れんこんサラダ わかめととうふのみそしる 手作りコーヒゼリー	305希望献立 ぶた肉 卵 大豆 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん あさつき 小松菜 にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ 大根 れんこん コーン 玉ねぎ ねぎ	米 ゼリー パン 砂糖	油 ごま ドレッシング	クラス毎アンケート集計して組み合わせました。健康的なハンバーグは柔らかくて人気です。大豆やひじきには、骨や歯によいカルシウムやマグネシウムなどが含まれています。	
8水	きな粉あげパン	身延のゆばのおかか和え きりたんぼじる チーズ	303希望献立 ゆば かまぼこ かつおぶし とり肉 油あげ	牛乳	コソコソ給食 ほうれんそう にんじん にんじん	コーン ごぼう 白菜 ねぎ しいたけ	米 ゼリー パン 砂糖	油 油	やまなしの食	
9木	さばのみそ煮 肉じゃが なめこのみそしる みかん(ボンカン)	さばのみそ煮 肉じゃが なめこのみそしる みかん(ボンカン)	303希望献立 さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにやく なめこ ねぎ ボンカン	三温糖 じゃがいも 三温糖	油 油	クラス毎アンケート集計して組み合わせました。みかんは時期では無かったので、旬で美味しいボンカンにしました。	
10金	みそラーメン	からあげ 韓国ナムル フルーツボンチ	302希望献立 ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん いら にんにくしょうが ほうれんそう にんじん	にんにくしょうが もやし ねぎ にんにくしょうが もやし	めん 片くり粉 小麦粉 白玉 ソーダゼリー	油 ドレッシング	クラス毎アンケート集計して組み合わせました。韓国ナムルは、すりおろしにんにくとごま油がきいていて、しっかり味付けした和え物なので人気があります。	
13月	ほうれんそうのキッシュ シーザーサラダ コーンポタージュスープ ココアあげパン 手作りぶどうゼリー	ほうれんそうのキッシュ シーザーサラダ コーンポタージュスープ ココアあげパン 手作りぶどうゼリー	301希望献立 とり肉 卵 牛乳 生クリーム	牛乳	ほうれんそう パセリ	ほうれんそう キャベツ レタス 玉ねぎ コーン	じゃがいも クルトン ルウ 砂糖 パン ココア 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング 油 油	クラス毎アンケート集計して組み合わせました。ココアはカカオの種を煎った粉で、食物繊維が豊富で便秘や病気を防ぎます。不足しがちな鉄分を含み貧血予防になります。	
14火	手作りウインナーロールパイ&パスタ添え チーズサラダ 明野金時芋のハヤシシチュー お米のガトーショコラ	手作りウインナーロールパイ&パスタ添え チーズサラダ 明野金時芋のハヤシシチュー お米のガトーショコラ	ウインナー ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん いんげん	パセリ きゅうり レタス レモン 玉ねぎ	パイ マカロニ 砂糖 ガトーショコラ	オリーブ油 油 オリーブ油	給食室から愛を込めてガトーショコラを用意しました。ガトーはチョコレートのお菓子です。パイ生地はウインナーを包んで焼きます。湖南中の調理員さんが手作りしてくれました。	
15水	ぶた肉の生姜いため 春雨サラダ とんじる あんにとんどうふ	ぶた肉の生姜いため 春雨サラダ とんじる あんにとんどうふ	304希望献立 ぶた肉 卵 ハム ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	いら 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり ごぼう ねぎ 大根 こんにやく	砂糖 春雨 砂糖 里いも 米 麦 あんにんどうふ	油 ごま油 油	クラス毎アンケート集計して組み合わせました。先生方も主菜は、からあげ・大豆とひじきのハンバーグ・さばのみそ煮も人気でした。	
16木	白米	ヤンニョムチキン チョコレギサラダ 油揚げのみそしる 手作りみかんゼリー	304希望献立 とり肉 みそ のり みそ 油あげ みそ	牛乳	黄ピーマン トマト にんじん	しょうが にんにく きゅうり レタス サニーレタス 大根 ねぎ	米 片くり粉 砂糖 砂糖	油 ごま油	クラス毎アンケート集計して組み合わせました。ほとんどのクラスでチョコレギサラダを副菜に選んでいました。しる物は油揚げのみそしるがダントツ1位でした。	
17金	カレーライス&福神つけ 煮卵 野菜サラダ 手作りココアプリン	カレーライス&福神つけ 煮卵 野菜サラダ 手作りココアプリン	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく 福神つけ しょうが	米 麦 じゃがいも ルウ 砂糖 砂糖	油 バター ドレッシング	南都留の給食のカレーと煮卵が定番だと聞きました。良質なたんぱく質がとれる卵は、疲労回復や代謝をあげるビタミン、悪玉コレステロールを低下させる脂肪酸も含まれます。	
20月	ミルククルルパン	ウインナーとポテトのカクテル煮 手作りとり団子スープ ブルーベリーinヨーグルト	ウインナー とり肉 みそ	牛乳	パセリ にんじん あさつき	ねぎ しょうが 白菜 水菜 しいたけ ブルーベリー	じゃがいも 赤ワイン 砂糖 片くり粉 砂糖	油 油	じゃがいもを蒸揚げして、蒸したウインナーと一緒に赤ワインや砂糖醤油で作ったタレにからめました。生徒からまた食べたいとリクエストがあったメニューです。	
21火	からあげ パリパリサラダ とんじる わかめごはん 手作りプリン	からあげ パリパリサラダ とんじる わかめごはん 手作りプリン	302希望献立 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー 黄ピーマン	しょうが にんにく レタス きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにやく ねぎ	小麦粉 片くり粉 春巻きの皮 里いも 米 麦 砂糖	油 油 ドレッシング 油	湖南中生徒でアンケート集計して組み合わせました。給食のとり肉はいつも信玄とりを使っています。パリパリサラダは春巻きの皮を切ってさつと揚げてあります。	
22水	吉田風うどん	ちくわのカレー粉あげ コチュジャン和え 富士山ワッフル	2月23日 ぶじさんの日 みそ ぶた肉 ちくわ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	うどん 砂糖 七味 小麦粉 カレー粉 砂糖 ワッフル 砂糖	油 ごま ごま油 油 ごま油 ごま	富士吉田のうどんは、コシがあり、肉を甘辛く煮たものと、特製辛みそとゆでキャベツをトッピングして食べるのが特徴です。給食では辛みそが無いので吉田風です。	
24金	麦ごはん	じゃがいもとひじきの煮物 小松菜ととうふのみそしる 富士山ゼリー	304希望献立 さけ さつまいも みそ 油あげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小松菜	しめじ こんにやく えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ソーダゼリー	バター 油	保存ができるひじきの乾物と地元食材のじゃがいもの煮物は、富士登山の安全と健康を願ひ、山開きの日と富士吉田や河川湖南町の郷土食として食べられています。	
27月	とろけるチーズパン 手作りミートローフ 野菜サラダ ラビオリ野菜スープ いよかん	とろけるチーズパン 手作りミートローフ 野菜サラダ ラビオリ野菜スープ いよかん	とり肉 ぶた肉 とうふ ツナ ラビオリ	牛乳 チーズ	にんじん 枝豆 ブロッコリー にんじん トマト チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ いよかん	パン パン粉 砂糖 赤ワイン 砂糖	油 ドレッシング	いよかんの皮は厚いですが、比較的おきやすく、果肉は柔らかくてジューシーです。甘味酸味もバランスよく、香りもいいです。1月~3月が旬です。	
28火	ピビンバ	春雨スープ フルーツあんぱん	302希望献立 ぶた肉 卵 みそ なると	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし 玉ねぎ しいたけ きくらげ パイン みかん	米 麦 砂糖 春雨 あんにとんどうふ	油 ごま ごま	ほうれんそうやチンゲンサイや黒きくらげは、成長期に必要な栄養がたくさん含まれています。カルシウムが多いので、歯や骨が丈夫になるようしっかり食べましょう。	

献立内容は都合により変更することがあります

2月3日は節分です。お家で豆まきしたら1年間無事に過ごせるように炒った豆を食べます。大豆や大豆製品を食べると健康に良いので、毎日取り入れたいですね。

大豆の大変身!大豆製品一覧

大豆の栄養

大豆は良質なたんぱく質やカルシウムなどのミネラル、ビタミンが豊富です。たんぱく質は筋肉や臓器・皮膚・骨・歯・髪・爪など、からだをつくる材料になります。大豆から出来る大豆製品は、消化吸収がよいので、色々な食品を取り入れてみましょう。ごはんには少ない必須アミノ酸(リジン)が大豆に含まれているので、ごはんのみそ汁の組み合わせは栄養学的にすばらしい献立です。

希望献立アンケート

主食・主菜・副菜・しる物・デザートをそれぞれ集計しました。
3年生はクラス毎です。
湖南中の生徒と教職員別もあります。
お楽しみに。
他の日もアンケートを参考に組み合わせています。
3年生は湖南中の給食をあと何回食べられるのかな。味わって食べてね。