



令和5年3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	クロワッサン	サラダスバゲティ みみ ハニーヨーグルト	ツナ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	パセリ にんじん ほうれんそう	きゅうり レタス コーン 大根 ねぎ	パン スパゲティ 砂糖 小麦粉 はちみつ	油 オリーブ油	特選やまなしの食に選定されている、山梨県富士川町の郷土食の「みみ」です。白い名前です。なぜ、みみというのでしょうか。給食だよりを見てください。ヒントは農作業に使う物です。
2 木	麦ごはん	さばのみそ煮 切干大根のピリ辛いため かきたまじる いい予感ゼリー	さば みそ ぶた肉 卵	牛乳	にんじん にら にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 切干大根 もやし しめじ	米 麦 砂糖 砂糖 ミルメーク 片くり粉 いよかんゼリー	ごま油	2月にサブライズでミルメークココアを出しましたが、今回はキャラメルです。アンケートによると牛乳を飲まない日が多い生徒が全体の約20%います。カルシウムを吸収しやすい成長期に飲んでおくことで将来丈夫な骨を維持することができます。瓶牛乳はパックより美味しく感じる経験もしてほしいです。カルシウム吸収率や骨量は20代までがピークですので、休みの日や卒業後も飲んでください。
3 金	ちらしずし&手巻きずし	菜の花のごま和え すましじる ひなあられ	卵 油あげ かまぼこ 梅の形の練り製品 とうふ	牛乳 のり	にんじん 絹さや 菜の花 ほうれんそう にんじん 三つ葉	かんぴょう ごぼう しいたけ しめじ	米 麦 砂糖 ごまドレッシング ふ あられ		健康と成長と幸せを願ってお祝いをする日です。ひなあられの3色は、白は雪、赤は桃の花、緑は新緑の意味があります。春が旬の苦みのある菜の花は冬に溜め込んだ脂肪等、体に不要なものを排泄してくれます。春の食材はデトックスできる食材が多いです。
6 月	セルフオムライス&デミグラスソース	パリパリサラダ ポトフ 焼きプリンタルト	とり肉 卵 ウインナー	牛乳	にんじん ビーマン ブロッコリー 黄ピーマン にんじん	玉ねぎ コーン マッシュルーム レタス きゅうり 赤玉ねぎ 大根 白菜	米 麦 赤ワイン 春巻きの皮 じゃがいも 白ワイン プリンタルト	油 バター オリーブ油 油 ドレッシング バター	もう一度食べたい声があったオムライスです。皿にチキンライスを盛って、薄焼き卵を乗せて、手作りのデミグラスソースをかけて食べます。パリパリサラダも人気です。
7 火	麦ごはん	韓国ナムル わかめスープ デコボン	とり肉 みそ とうふ、かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが もやし えのきたけ ねぎ デコボン	片くり粉 砂糖 油 米 麦	油 ドレッシング	清見オレンジとボンカンを掛け合わせた不知火(しらぬい)の中でも糖度13度以上、酸度1度以下という条件でJAから出荷される物だけデコボン@と名乗ることができます。
8 水	カレーライス&福神づけ	エビフライ コールスローサラダ お祝いクレープ	ぶた肉 エビ	乳酸菌飲料	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 福神づけ	米 麦 じゃがいも ルウ 砂糖 パン粉 油 ドレッシング いちごクレープ	油 バター 油 ドレッシング	3年生は最後の給食です。学校給食のカレーを味わえるのも今日までです。1日分のカルシウムを補えるジョアをそれぞれ選びました。
9 木	祝 卒業おめでとうございます。								
10 金	揚げ出し豆腐	ほうれんそうとキャベツのごま和え 里芋とわかめのみそしる とり五目ごはん 愛媛のネーブルオレンジ	豆腐 みそ とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ にんじん 枝豆	大根 キャベツ 玉ねぎ ねぎ ごぼう しめじ ネーブルオレンジ	砂糖 砂糖 里芋 米 麦 油	油 ごま油 油	ネーブルオレンジは外国のイメージがありますが、愛媛県で栽培されています。酸味も甘みもはっきりした味で果汁の多い柑橘類です。
13 月	子どもパン	タンドリーチキン 海そうサラダ 大根とベーコンのスープ 骨太チーズ	とり肉 わかめ ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ チーズ	にんにく レモン ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり コーン 大根 白菜 じゃがいも 白ワイン パン	カレー粉 ドレッシング バター	油	タンドリーチキンは鶏肉とヨーグルトとカレー粉等でよく漬けてからオーブンで焼きます。円筒形のタンドールという土窯で焼いた料理です。インドが発祥の地です。
14 火	松風焼き	れんごんのきんぴら 白菜とさつまいものみそしる わかめごはん せとが	とり肉 ぶた肉 卵 みそ ぶた肉 さつまいも 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん いんげん	ごぼう ねぎ しょうが れんこん えのきたけ ねぎ 白菜 せとが	砂糖 パン粉 砂糖 さつまいも 米 麦	ごま 油 ごま	2月~3月は色々な柑橘類があります。せとがは平成生まれの人気の品種で、清見とアンコールとマーコットという柑橘類の掛け合わせです。香りもよく濃厚でジューシーです。サラダのかぼちゃは揚げてあるので、食べやすくしています。ガンを予防する野菜の王様と呼ばれるブロッコリーやかぼちゃは毎日食べてほしい緑黄色野菜です。
15 水	スパゲティミートソース	どうふナゲット かぼちゃとブロッコリーサラダ 手作りぶどうゼリー	ぶた肉 豆腐 ツナ	牛乳	パセリ にんじん トマト かぼちゃ 赤パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ きゅうり レタス	スパゲティ 砂糖 ワイン 油 ごまドレッシング	油 ごまドレッシング	ゼリー
16 木	麦ごはん	さわらの甘酢ソース いりどり 小松菜と豆腐のみそしる いちごゼリー	さわら とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	片くり粉 砂糖 砂糖 米 麦 いちごゼリー うどん カレー粉 ルウ	ごま油 油 油	さて何が不足していますか。マは豆製品、ゴはごま、ワは海藻類、ヤは野菜、サは魚、シはきのこ類、イはいも類です。朝か夜にのり等の海藻類、いも類を食べると1日の中でそろそろほうれんそう味のドーナツは好評でしたが、イチゴ味にリニューアルされました。カレーうどんだけでは栄養が不足するので、パンより食べやすい物をつけています。
17 金	カレーうどん	煮卵 パンバンジーサラダ 焼きドーナツ	ぶた肉 卵 とり肉 みそ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが レタス きゅうり 玉ねぎ にんにく	砂糖 砂糖 砂糖 ごま ごま油	ごま ごま油	
20 月	食パン&国産いちごジャム	手作りミートオムレツ 野菜サラダ ラビオリ入り野菜スープ	ぶた肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン いちごジャム 油 ドレッシング ラビオリ	油	旬の国産のいちごのジャムを食パンに塗って食べます。ミートオムレツは、材料を混ぜてからカップに入れて給食室の大きなスチームのオーブンで焼いています。
22 水	麦ごはん	アジフライ&干キャベツ 切干大根の煮物 豚汁 みかんゼリー	アジ さつまいも ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	キャベツ 切干大根 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋 みかんゼリー	油 油 油	給食のアジフライは、ふっくら揚げてあるので人気です。脳の栄養となるDHA(ドコサヘキサエンサン)等が含まれています。
23 木	セルフ焼きそばパン	ポテトサラダ もずくとたまごのスープ ヨーグルト	ぶた肉 ハム かまぼこ 卵	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん にんじん ブロッコリー 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 きゅうり コーン	めん パン じゃがいも 片くり粉	油 マヨネーズ	学年末最後の給食は焼きそばをコッペパンにはさんで食べます。1年間よく食べて心も体も成長しましたね。



3年生へもうすぐ学校給食ともお別れですね。卒業後は給食がありません。リクエストの多いメニューを2月3月はたくさん取り入れています。これからさらに成長し、体力がつく大切な時期ですね。食べ物で心と体はできています。1日3回の食事をしっかり食べて、勉強に運動に色々なことに挑戦していきましょう。

卒業後のお弁当作りについて学習したことをぜひ実践してみてください。

1年生、2年生へ苦手な食べ物も食べられるようになった人も多いと聞いています。がんばりましたね。うれしいです。引き続き、しっかり食べて頑張りましょう。

栄養教諭 丸山明子・調理員一同



給食レシピや
簡単レシピが

給食のヤンニョムチキン・チョレギサラダ等、おすすめのレシピを栄養教諭がご家庭でも作れる様に発信しています。スマホやタブレット等でQRコードを読み取って作ってみてください。