



令和5年4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	献立名		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			
10月	ビビンバ	祝 入学進級お祝い給食 ぎょうぎ フォーとどうふの410スープ お祝いポンデリングいちごミルク	ぶた肉 みそ 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし	米 麦 砂糖	ごま油 ごま		入学進級おめでとうございます。生徒の成長と健康、そして学校に行きたくなるような給食を目指しています。4月10日はほうどうの日ですが、今回はフォーと豆腐で語呂合わせを考えてメニューにしました。フォーはベトナムの米の麺です。	
11月	大豆とひじきの手作りハンバーグ きんぴら 大根とわかめのみそしる ミニトマト	ぶた肉 卵 大豆 ひじき 牛乳 にんじん さつまあげ 油あげ みそ わかめ トマト								大豆とひじきのハンバーグは、くだいた大豆が入っています。植物性たんぱく質や食物繊維、カルシウム等が多いです。やわらかくて美味しいので、人気メニューの一つです。	
12月	きなこ揚げパン	サラダスパゲティ 手作りとり団子スープ ハニーヨーグルト	きなこ ツナ とり肉 みそ	牛乳	トマト にんじん 水菜 あさつき	きゅうり コーン キャベツ 白菜 しょうが ねぎ しいたけ	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖 片くり粉 はちみつ	油 オリーブ油		きなこあげパンは食べづらいですが、人気があるので、毎月(夏以外)パンの形を変えて、給食室の油で揚げています。高温の油でコーティングしてからきなこをまぶすので美味しいです。	
13月	カレーライス&福神づけ	煮卵 カラフルサラダ 手作りぶどうゼリー	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが 福神づけ しょうが コーン	米 麦 砂糖 砂糖 ゼリー	油 バター ドレッシング		小学校の時のカレーの味と違うでしょうか。学校ごとに配合が違います。小学校の時より、スパイスを増やしているため、食欲も増し、代謝も上がり、体調も整ってくると思います。	
14月	みそラーメン	からあげ わかめと野菜のサラダ 白玉フルーツ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん じゃがいも わかめ トマト	にんにく しょうが やまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ 大根 みかん パイン	めん 片くり粉 小麦粉 砂糖 ナタデココ 白玉	油 ごま油		給食のラーメンは、お店より野菜の量が多いです。からあげに黒コショウを隠し味に混ぜてから揚げしています。わかめの旬は2月から5月です。生わかめは茶色ですが湯と通すと緑になります。	
17月	麦ごはん	チキンみそかつ&線キャベツ 切干大根の煮物 豆腐となめこのみそ汁	とり肉 みそ さつまあげ どうふ、みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	キャベツ 切干大根 なめこ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	油 ごま油		みそかつのたれも手作りしています。切干大根は給食でよく登場しますが、大根を細く切ってから太陽でよく干すと、栄養価がアップします。カルシウムやビタミン量も増えます。	
18月	富沢こわめし(たけのこごはん)	きびなごのかりかりフライ 菜の花のごま和え どうふと玉ねぎのみそしる	油あげ とり肉 どうふ、みそ	牛乳	にんじん 絹さや わかめ	たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 玄米粉 片くり粉	油 ごまドレッシング		今年も毎月1回やまなしの食として、山梨県で選定された郷土料理等を紹介いたします。山梨県南部町富沢地区のたけのこです。苦みのある物でデトックス効果がある食材が春に多いです。	
19月	黒パン	マカロニグラタン パリパリサラダ 野菜のコンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ にんじん	パセリ ブロッコリー 黄ピーマン にんじん	玉ねぎ マッシュルーム レタス きゅうり 赤玉ねぎ 玉ねぎ 白菜	パン ルウ 砂糖 マカロニ 油 ドレッシング じゃがいも	油 バター		マカロニに入っている鶏肉は、湖南中では、信玄どりというブランド鶏を使っています。富士山の伏流水を飲んで、ストレスの無い所で育てて、肉質もしっかりしています。	
20月	麦ごはん	さばのみそ煮 ひじきの煮物 豆乳じる 手作りいちごゼリー	さば みそ とり肉 さつまあげ ぶた肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 枝豆 にんじん	しょうが 玉ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	砂糖 砂糖 じゃがいも 米 麦 ゼリー	油 ごま		頭文字まごわやさしいを1日の中でそろえると、健康に良いです。まは豆類(豆乳・みそ)、ごはごま、わはわかめ等の海そう(ひじき)、やは野菜、さは魚(サバ)、しは椎茸等のきのこ類(えのきたけ)、いは芋(じゃがいも)です。	
21月	スパゲティミートソース	シャリシャリ大豆 レットオニオンサラダ 快調ヨーグルト	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ	スパゲティ 砂糖 片くり粉 キャベツ きゅうり レタス 赤玉ねぎ	油 バター ドレッシング		富士山プレミアム牛乳は地産地消として、補助金を頂き、毎月1回、富士山の語呂合わせで23日前後に登場します。富士河口湖町ふじがね地域で美味しい伏流水を飲んでストレスなく育った牛乳です。	
24月	わかめごはん	こうやどうふのオランダ煮 ブロッコリーのごま和え とんじる ブルーベリーゼリー	こうやどうふ ぶた肉 どうふ、みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	コーン 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖 じゃがいも ブルーベリーゼリー	油 ごま油 ごま		オランダ煮は、乾燥した高野豆腐を戻してから、油で揚げた後、調味料で煮た料理です。江戸時代にオランダとの貿易を通して、長崎島の出島から日本全国へ広まった西洋の調理法です。	
25月	ぶたどん	新ごぼうのあまからあげ ゆかり和え 新じゃがいものみそしる	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん しそ	玉ねぎ しいたけ しらたき ごぼう 大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま		通常のゴボウより早めの2~6月に収穫されるので、初夏に旬を迎えます。ゴボウが育ちきる前に早採りしていますので、食感がやわらかくて食べやすいです。	
26月	バターロール	鶏肉のトマトソース チーズサラダ ABCコンソメスープ 手作りソーダゼリー	とり肉 ベーコン	牛乳 にんじん	トマト 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 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ ゼリー	油		鶏のもも肉は、お肉やささみと比べるとたんぱく質は少なめですが、ビタミンB群を豊富に含み、貧血予防効果のある鉄分や、骨を丈夫にしてくれるビタミンKがほかの部位よりも多く含まれています。	
27月	麦ごはん	さわらの甘酢ソース こんにやくのいり煮 白菜のみそしる 河内晩柑(かわちばんかん)	さわら ごりどうふ さつまあげ 油あげ みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	しょうが ねぎ こんにやく 白菜 ねぎ	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖 さつまいも	油 ごま油 油		河内晩柑は美粧柑(みしょうかん)、ジュースフルーツと呼ばれ、苦みありません。熊本県の河内町で発見され、年を越して一番遅い季節の収穫(4~8月)ということから河内晩柑と名付けられました。	
28月	ピザトースト	シーザーサラダ ポトフ ぶどうゼリーinヨーグルト	ハム とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	トマト ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ レタス 大根 白菜	パン 砂糖 クルトン じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー	油 オリーブ油 ドレッシング バター		8のつく日は、歯と骨を丈夫にする食べ物が登場します。牛乳・チーズ・ヨーグルト・緑黄色野菜等にもカルシウムが多く含まれています。成長期はカルシウムの吸収率が良いので、牛乳を毎日飲みましょう。	

☆献立は都合により変更することがあります。

入学・進級おめでとうございます。
今年度も子どもたちの健やかな成長を願って、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。今年度もよろしくお祈りいたします。栄養教諭 丸山明子・調理員一同

特色ある給食内容について

- ◎特選やまなしの食(郷土料理・特産品)味巡り
- ◎行事食『〇〇給食』 ◎食材の日『〇〇の日』 ◎まごわやさしい給食
- ◎地場産物や旬の食材を取り入れています。
- ◎8のつく日『コツコツ給食』 歯や骨によい食材や かみごたえのよいもの。
- ◎5泊 企画 図書館の本で秋の「BOOK給食」など
- *主食・主菜・副菜・しる物(一汁2~3菜)を基本に美味しい給食
- ◎献立名の横一列に、入っている食材が書かれています。食育ひとくちメモで食育情報発信!
- ◎アンケートを実施し、セレクト給食、希望献立やリクエストを取り入れています。
- ※パンの業者が変更になったため、洋食メニューは、水曜日や金曜日になります。

【まごわやさしい★毎日食べているかな】

食材の頭文字『まごわやさしい』の食材を毎日の食生活にとりいれることで、心や体や脳に良く、色々な効果が得られるそうです。記憶力がアップ、ストレスを軽減、生活習慣病の予防、老化防止、疲労回復、長寿、健康的なからだ作りなど。「まごわやさしい」と指折り数えてみて、確認してみましょう。

