



令和5年6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	ごん立名		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) 油 ゆし 油脂	
1	マーボー豆腐丼	6.1 牛乳の日	ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ たくのこ	米 麦 砂糖 片くり粉	油 ごま油	牛乳に関心を高めてほしい日として制定。成長期に必要な栄養がバランスよく含まれている。200mlで1日に必要なカルシウムの約1/4(男子1/5)を摂取できる。 6月4日は『虫歯予防デー』。歯に良いゼリーは、かみごたえのあるナタデココを入れた。4日~10日まで歯と口の健康週間。かみごたえのある物やカルシウムの多い小松菜や切干大根・大豆製品・海藻類・乳製品・魚・ごま等を使用している。 山梨県白州町で育った大豆を煮て絞った豆乳。豆乳をベースに芋や野菜を煮込んださっぱりとしたしる物。豆乳もカルシウムが豊富。 ブルーベリーは5~7月が収穫時期。目によい栄養やおなかの調子を整える食物繊維が多い。給食メニューに牛乳を合わせるとカルシウムの吸収率が上がる。 旬の果物「さくらんぼ」は南アルプス市産の高砂(たかさご)。甘酸っぱいさくらんぼを手作りジュレにのせると、かわいい。アレルギーの人は乗せないでジュレを食べる。歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富なサラダ。瀬戸内海は台風や雨が少なく所でレモンの栽培が適している。果物のビタミンでカルシウムの吸収率アップ。 やまなしの食に選定されたカツ丼。ごはんの上にキャベツ、その上にカツを乗せ、手作りのソースをかけて食べる。卵とは煮カツ丼といい、地域によって区別している。 切干大根は、カルシウムやビタミンB1、B2、鉄分、マグネシウム、食物繊維等が豊富。乾燥させると甘みや旨味が増し、カルシウムは生の大根より20倍増える。 ちゃんぼんは、長崎県の郷土料理。ちゃんぼんの意味は2種類以上の物を混ぜること。茎わかめは、わかめより歯ごたえがあり、カルシウムや食物繊維が多い。 ピザトーストは、具を作って、パンにのせて、さらにチーズを均等にかけると、意外と手間がかかるが美味しいので、手作りの良さを知ってほしい。 鉄分が不足すると、頭痛や疲れやすくなる等症状が出ることもある。さばやほうれんそう等に鉄分が豊富。意識して食べると良い。 チリソースをからめたウインナーをパンにはさんで食べる。春巻きやぎょうざの皮を細く切って、油で揚げてサラダにトッピングすると美味しいので人気。 サラダに豆腐をのせて、ドレッシングをかけて、自分で作ることができる。豆腐は植物性たんぱく質・脂質・カルシウムが豊富。 メロンの旬は、5月~7月。夕張メロンは北海道の地名から付いた。オレンジ色はベーターカロテンが多く、目や皮膚粘膜に良いといわれている。 手作りチーズinハンバーグには、カルシウムが豊富なチーズや細かく砕いた大豆や野菜を入れている。ふわふわで美味しいので人気がある。 アジの旬は6月~8月。筋肉や皮膚を作り、体を丈夫にするたんぱく質が豊富。ひじきは骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維が多い。 シーザーサラダは、メキシコのホテルのシーザーさんがキッチンにある物で即興で作って評判になったことが始まり。レタスにクリームなドレッシングが美味しい。 あなかには5種類以上の野菜や肉等が入っていてごはんが進む。韓国ナムルは味がしっかりしたドレッシングを使うので、人気がある。 頭文字がすべてそろくと、体にも脳にも良い。血流を良くし病気を防ぐ。マは豆類、ゴはごま、ワは海藻のわかめ、ヤは野菜、サは魚、シはきのこ類、イは芋類。 歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富なチーズ。普段から意識して食べると良い。とり肉をカレー粉入りのヨーグルトに漬け込んで焼くと柔らかくなる。 カットした豆腐のゼリーを合わせて、季節の花である、あじさいをイメージしたデザート。冷やしたサイダーを教室に入れて、楽しみながら食べる。 クイズ!お楽しみパンは何かに似ているよ。雨が多い季節がヒント。湿度が高いと体もあみくみやすくなる。野菜やタンパク質(アミノ酸)の多い物がおススメ。
木	あげしゅうまい 春雨サラダ		ぶた肉 卵 ハム			玉ねぎ しょうが きゅうり	片くり粉 しゅうまいの皮 春雨 砂糖	油 ごま油	
金	いかのからあげ 切干大根のツナ和え 小松菜と豆腐のみそしる	6.4 虫歯予防デー	いか ツナ 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり コーン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	砂糖 片くり粉	油 ごま	
5	麦ごはん		さけのねぎみそ焼き ごんにやくのいりに 白州の豆乳じる	牛乳		ねぎ	米 麦 砂糖	ごま 油	
6	ビビンバ(コチュジャンみそを添えて)		ぶた肉 みそ 卵	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	米 麦 砂糖	ごま ごま	
7	ココアあげパン		レトオニオンサラダ 手作り肉団子スープ 山梨のさくらんぼをのせたジュレ	牛乳	コソコソさん	キャベツ きゅうり レタス 赤玉ねぎ ねぎ しょうが 白菜 しいたけ さくらんぼ	パン 砂糖 ココア	油 ドレッシング	
8	カレーうどん	8 コソコソ給食	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん	玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが	うどん カレールウ 砂糖	油 ドレッシング	
9	山梨のカツどん		ぶた肉 さつまあげ みそ 豆腐 とり肉 ミニトマト	牛乳	にんじん いんげん にんじん ミニトマト	キャベツ 切干大根 ごんにやく しいたけ 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	油	
12	麦ごはん	やまなしの食	アジのねぎソース 切干大根のピリからいため 豆腐のみそしる	牛乳	山梨さん	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん 切干大根 もやし 玉ねぎ	米 麦 片くり粉 砂糖	油 ごま 油 ごま油	
13	ちゃんぼんめん		焼きぎょうざ 茎わかめのサラダ ハニーヨーグルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ キャベツ キャベツ しょうが ねぎ きゅうり レタス	めん ぎょうざの皮 砂糖	ごま油	
14	ピザトースト		大根とツナサラダ ワンタンスープ 白玉フルーツ	牛乳 チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム レタス 大根 しいたけ 玉ねぎ 白菜 みかん パイン	パン 砂糖 砂糖	オリーブ油 オリーブ油	
15	麦ごはん		さばのみそに ほうれんそうと糸かまのごま和え とんじる あじさいゼリー	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう ごんにやく ねぎ	砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	
16	チリドックパン		ウインナー とり肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー 黄ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ レタス きゅうり 玉ねぎ	パン チリソース 砂糖 マカロニ ワイン ルウ 春巻きの皮	油 油 油 ドレッシング	
19	ピラフ		セルフと豆腐・サラダ チキンポトフ 手作りコーヒーゼリー	牛乳	にんじん 枝豆	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり レタス 赤玉ねぎ	米 麦 砂糖	油 バター ドレッシング	
20	麦ごはん		ヤンニョムチキン 5色和え みぞれじる 夕張メロンゼリー	牛乳	小松菜 にんじん 水菜	しょうが にんにく キャベツ コーン なめこ 大根	片くり粉 砂糖 砂糖	油 ドレッシング	
21	はちみつパン		手作りチーズinハンバーグ わかめとトマトのサラダ 糸かまスープ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン 白菜 きくらげ	パン粉 砂糖 砂糖	油 バター ごま油	
22	麦ごはん		アジフライと千切キャベツ ひじきの五目に おじゃがもちのみそしる	牛乳	にんじん いんげん にんじん ほうれんそう	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖	油 油	
23	スパゲティミートソース		ぶた肉 豆腐	牛乳	パセリ にんじん トマト にんじん 枝豆	玉ねぎ しょうが セロリ にんにく キャベツ レタス	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 バター 油	
26	五目あんかけ丼		ぶた肉 なたと 卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ えのきたけ コーン	米 麦 砂糖 片くり粉 片くり粉	油 ごま油	
27	わかめごはん	まごわやさしい給食	さばのたつたあげ きんぴらごぼう じゃがいもと玉ねぎのみそしる	牛乳 わかめ		しょうが にんじん いんげん ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 麦 小麦粉 片くり粉 砂糖	油 油 ごま	
28	子どもパン	8 コソコソ給食	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	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんにく レモン ブロッコリー	しょうが きゅうり コーン	パン カレー粉	油 ドレッシング	
29	チキンカレーライス		福神づけ グリーンサラダ あじさいボンチ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 福神づけ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも ルウ 砂糖	油 オリーブ油	
30	お楽しみパン		パンネのミートソース れんこんサラダ かぶのスープ	牛乳	にんじん パセリ トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ れんこん コーン かぶの葉	パン マカロニ	油 ドレッシング	

献立内容は変更することがあります。『給食が美味すぎるのでレシピを教えてください。』と嬉しい言葉をかけてくれました。来月の献立表でレシピのQRコードをお知らせします。待てない人は声をかけてね。教えてください。