令和5年7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	こん立名 主食	おかず	主に体の組織をつくる（赤の仲間） 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	主に体の調子を整える（緑の仲間） 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	主にエネルギーになる（黄の仲間） 5群（炭水化物） 穀類（米・パン・めん） いも類・砂糖	6群（脂質） 油脂	食育 ひとくちメモ
3 月	麦ごはん&ふじぴょんのり			のり			米 麦		やまなしの食に選定された**じゃがいもとひじきの煮物**。富士登山の安全祈願として河口湖や吉田で，100年以上前から，旅人をもてなしている料理。
		さけのバター醤油焼き	さけ			しめじ		バター	
		じゃがいもとひじきのにもの	さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
		とうがんのみそしる	みそ 油あげ	牛乳		とうがん えのきたけ			
4 火	ビビンバ(コチュジャンみそを添えて)		ぶた肉 卵 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	富士河口湖町や鳴沢村等でブルーベリーの栽培がされている。目によい成分が多いことから人気がある。給食のヨーグルトは八ヶ岳の牛乳から作られた。
		わかめスープ	かまぼこ とうふ	わかめ		ねぎ えのきたけ			
		ブルーベリーinヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		ブルーベリー	砂糖		
5 水	きなココあげパン		きなこ	牛乳			パン 砂糖 ココア	油	きなココあげパンは，きな粉とココアと揚げパンが一緒になった面白いネーミング。アンデスメロンは，病気にも強いことや価格も味も安心ですという意味。
		サラダスパゲティ	ツナ		パセリ	コーン きゅうり レタス	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油	
		チキンクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも ルウ	油	
		メロン				メロン			
6 木	吉田風うどん(肉うどん)		ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ しいたけ	うどん 砂糖 七味	油 ごま ごま油	吉田のうどんも特選やまなしの食に選定されている。給食の麺は固くないが，肉やキャベツをのせて，吉田風うどんにした。
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	
		海そうサラダ		わかめ	ブロッコリー	きゅうり コーン	砂糖	ごま 油	
		富士山ゼリー					ソーダゼリー		
7 金	七夕ちらしずし		油あげ 卵	のり 牛乳	にんじん えだまめ	しいたけ	米 麦 砂糖	ごま	そうめんは，天の川や織姫の織糸を表している。七夕にそうめんを食べると，無病息災といって，元気に暮らせるそうだ。給食に星★がいくつあるかな。
		☆彡星コロッケ&千キャベツ	とり肉			玉ねぎ キャベツ	小麦粉 ★じゃがいも パン粉	油	
		☆彡天の川スープ	かまぼこ★		にんじん★ あさつき	玉ねぎ	そうめん		
		七夕★ジュレ					ゼリー ★ナタデココ		
10 月		いわしのカリカリフライ	いわし	牛乳			小麦粉	油	キムタクごはんは，キムチとたくわんと豚肉を炒めたごはん。長野県の給食メニューとしてテレビで話題になった。キムチは，おなかの調子を整える。
		もやしのいそか和え		のり	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
		春雨スープ			チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ しいたけ	春雨		
	キムタクごはん あんにんゼリー		ぶた肉			たくわん 白菜キムチ ねぎ	米 麦 杏仁ゼリー	ごま油	
11 火	しょうゆラーメン		ぶた肉	牛乳	にんじん にら	にんにく ねぎ しょうが もやし	めん	ごま油	7をれんげ，11を箸に見立てたことと，ラーメンを日本で最初に食べたといわれる水戸黄門様の誕生日からラーメンの日と制定された。
		ささみごまフライ	とり肉				パン粉 小麦粉	油 ごま	
		わかめと野菜のサラダ		わかめ	トマト	コーン キャベツ 大根	砂糖	ごま油	
		焼きおにぎり					米		
12 水		いかのレモンじょうゆ	いか	牛乳		レモン	片くり粉 砂糖	油	するめいかは，6月から9月にたくさん収穫される。脂が少なく，成長に必要なタンパク質や疲れをとるタウリンも豊富。しっかりかもう。
		ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう きゅうり		マヨネーズ ごま	
		ビーフンのたんたんスープ	ぶた肉 みそ		にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく きくらげ	ビーフン	ごま油 ごま	
	とろけるチーズパン 手作りぶどうゼリー			チーズ			パン ゼリー		
13 木	夏野菜のカレーライス&福神づけ		ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ズッキーニ なす 福神づけ	米 麦 ルウ カレー粉	油 オリーブ油	かぼちゃ，なす，ズッキーニ・トマトなどの旬の夏野菜が入ったカレー。夏野菜は「食べる水分補給」ともいわれるほど，夏にとりたい水分と栄養が含まれている。
		ゴーヤチップス				ゴーヤ	片くり粉	油	
		キャベツとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	きゅうり コーン キャベツ	砂糖	オリーブ油	
		スイカ				スイカ			
14 金	はちみつレモントースト			牛乳		レモン	パン はちみつ 砂糖	オリーブ油	スイカは，水分が多いが，病気を予防するリコピンがトマトよりも多く，カロテンなどの栄養も含まれている。日焼けも予防し，夏の暑い季節にピッタリの食材。
		ナポリタン風ペンネソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ	油	
		野菜のコンソメスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ 白菜	じゃがいも ワイン		
		タピオカフルーツポンチ				みかん パイン	タピオカ サイダー		
18 火	いわしのかばやきどん		いわし			しょうが	米 麦 砂糖 片くり粉	ごま 油	土用の丑の日は「う」が付く物を食べると夏負けしないといわれている。うなぎのかば焼きに似た魚や夏の水分補給になるウリ科の食べ物等を意識した。
		きゅうり&手作りみそ	みそ かつおぶし			きゅうり	砂糖		
		おじゃがもちのすましじる	油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ 大根	じゃがいも		
		焼きプリンタルト					プリンタルト		
21 金	セルフセレクトカツバーガー		エビ	牛乳			パン 小麦粉 パン粉	油	夏休み前のお楽しみで，エビカツかとんかつのどちらか選んでパンにはさんで食べる。コールスローの由来は，キャベツサラダのオランダ語「コールスラ」からきている。
		コールスローサラダ			トマト	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
		カレー風味のポトフ	とり肉		にんじん	大根 白菜	じゃがいも カレー粉	バター	
		セレクトかき氷					かき氷		

やまなしの食

7.1お山開き給食

七夕給食

7月11日ラーメンの日

まごわやさしい給食何が足りない？タ飯にのり等をプラスしよう。

土用の丑の日給食

セレクト給食

かき氷は給食の時間に調理員さんと教室にお届けに行くよ。

献立内容は都合により変更することがあります。

給食おいしいから教えて～のコーナー

給食のビビンバをつくろう！手作り動画。参考にしてね。

Let's try cooking！accoの簡単レシピを参考にしてね。

クックパッドで紹介中！

★湖南中HPの給食だより欄に月毎の給食photoがあります。
★左記のQRコードをスマホやタブレット等で読みとるとレシピが出てきます。
※ご家庭で作る量によって，大さじと小さじの割合で，調節して作ってみましょう。

土用の丑の日って？今年は7／30。

立春・立夏・8/8の立秋・立冬の直前に年4回土用がある。特に梅雨明けの夏土用が有名で，季節の変わり目に体をいたわり，心も体も夏負けしないように「う」が付く物を食べる習慣があった。下記の干支カレンダーを順に数えると丑の日はいつ？

季節の変わり目の18日間（夏土用）						
	7月20日	21	22	23	24	25
	卯（うさぎ）	辰（たつ）	巳（へび）	午（うま）	未（ひつじ）	申（さる）
26	27	28	29	30	31	8月1日
酉（とり）	戌（いぬ）	亥（い）	子（ね）	丑（うし）	寅（とら）	卯（う）
2	3	4	5	6	7	
辰（たつ）	巳（へび）	午（うま）	未（ひつじ）	申（さる）	酉（とり）	

本場は辛いので，
給食の方が美味しいよ！と好評

ヤンニョムチキンのタレ

【材料】
★砂糖大さじ1
★酒小さじ1
★本みりん大さじ1と小さじ半分
★しょうゆ小さじ1
★ケチャップ大さじ4
★コチュジャン小さじ半分
（商品によって辛さが異なる）

【作り方】
①★を混ぜて加熱する。
（レンジで温めてOK）
②からあげ（揚げずに肉や魚等を焼いてもよい）を作り，①をからめる。

○○のかばやきのタレ

【材料】
★砂糖と本みりんとしょうゆ各大さじ1
★生姜のすりおろし小さじ1
（粉でもチューブでもOK）
★水大さじ3

【作り方】
①★を混ぜて加熱する。
②うなぎ・いわし・さんま等を開いて片栗粉を付けて揚げるか焼いてから，①をからめる。

うなぎの旬は秋から冬。夏は売り上げが落ちてしまうので，平賀源内氏が販売促進したのがはじまり。たんぱく質や抵抗力を高めるビタミンA・疲れをとるB群・E・Dなど，暑い夏を乗り切るための栄養が豊富。うなぎに似たいわしやさんま等で代用できる。
↖かばやきのタレのレシピを参考に作ってみてね。

和え物の手作りドレッシング

【材料】
★砂糖と酢各大さじ1
★塩少々 ★醤油小さじ2
★ごま油小さじ半分

【作り方】
①★を順番に混ぜてからごま油を混ぜる。
②ゆでたもやしやにんじんにのりの千切でいそかあえ，きゅうりともずくで酢の物におススメのレシピ。

おススメのレシピ。

「う」が付く食べ物

うなぎ以外にも，うどん（炭水化物）・牛の肉（たんぱく質）・ウリ科の野菜（うり・きゅうり・ゴーヤ・スイカ・かぼちゃ・ズッキーニ等の水分がほてった体を冷ます）・梅干し（クエン酸で疲労回復）等がある。ぶた肉は疲労回復するビタミンB1が豊富。「う」は付きませんがおすすめ。

答え）トマト・ピーマン（パプリカ）・枝豆・おくら・葉にんじん・モロヘイヤ・いんげん・・かぼちゃ・なす・ちもろこし・ズッキーニ・きゅうり・ゴーヤ・スイカ・とうがん（冬瓜）
緑が緑黄色野菜）

夏の食材 旬クイズ

夏が旬の野菜の名前わかるかな。
3群（緑黄色野菜）を○しよう。