



令和5年11月学校給食献立予定表



食欲の秋&読書の秋



河口湖南中学校組合立河口湖南中学校

日	献立名		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) ゆし 油脂			
1水	きなこココあげパン	キャベツのサラダ 白菜のクリームに クラッシュぶどうゼリーinヨーグルト	きなこ	牛乳	黄ピーマン	キャベツ きゅうり レタス	パン 砂糖 ココア	油	きなこココアを混ぜて置き、給食室で揚げたてのパンに、まぶして作る。ココアは食物繊維や鉄分・カルシウム等のミネラルが多く、便秘、めまい、貧血等を予防する。		
2木	ゆかりごはん	信玄どりのてり焼き 大根のみそにこみ ゆばのすましじる	とりにく	牛乳	ゆかり	しょうが こんにゃく 大根	米 麦 砂糖	油	筋肉が引き締まっている山梨県産ブランド鶏の信玄どりを給食でいつも食べている。富士山麓のきれいな水と空気でストレス無く育った鶏である。		
6月	肉丼	キャベツのあまず和え ほうれんそうのみそしる りんごかもしれない シナノゴールド	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しいたけ 白たき キャベツ きゅうり もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖	油 ごま	図書館と給食室がコラボしたBOOK給食。りんごの見方を変えれば発想は無量大。りんごは食物繊維が多く、ガンや病気を予防する。旬のシナノゴールド。皮の色が赤ではないけど、「りんごかもしれない」		
7火	みそラーメン	あげしゅうまい チョレギサラダ スイートポテト	ぶた肉 みそ 肉しゅうまい	牛乳	にら にんじん	もやし にんにく ねぎ しょうが	めん 片くり粉	油 ごま油	スイートポテトは秋冬に美味しいさつまいものおやつ。中学生の栄養価を満たすには、ラーメンだけでは足りないカロリー等を補う。		
8水	ピザトースト	いい歯の日 コツコツ給食 サラダス/パゲティ 秋野菜のしあわせスープ ラ・フランスゼリー	ハム とりにく	牛乳 チーズ 牛乳	ピーマン パセリ トマト	マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり レタス コーン 玉ねぎ 大根	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油 オリーブ油	「フラニーとメラニーのしあわせスープ」は、秋に美味しい食材が入ったクリームスープ。赤うさぎのフラニーのスープが美味しい理由は、大好きな人を思い浮かべて作るから。		
9木	麦ごはん	大いなる大豆一族のハンバーグ 昆布とごぼうのごまサラダ 大いなる大豆一族のみそしる みかんゼリー	大豆 ぶた肉 卵 かまぼこ	牛乳 ひじき 昆布	にんじん にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく 大根 ごぼう きゅうり コーン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 パン粉 マヨネーズ 砂糖	油 ごま油 油 ごま	「おおいなるだいずいちぞく」の王様が偉大な大豆のかで数々のピンチと不思議を乗り越えていく。豆腐、油揚げ、みそ等の大豆製品に姿を変えてみそしるに入っている。		
10金	鮭(さけ)フライサンド	大根とハムのサラダ ミネストローネスープ ブルーベリークレープ	さけ ハム ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー 枝豆 にんじん トマト	レタス 大根 玉ねぎ キャベツ にんにく	パン 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油	鮭のピンク色は、アスタキサンチンという成分。紫外線による肌のダメージを防ぎ、脳や目にも良い。鮭は漢字で十一を2つ書くので鮭の日に制定された。		
13月	ホッケの塩焼き(一菜) ちくぜんに(二菜) 豆乳じる (一汁) まほうのおまめの納豆(三菜)	ホッケ とりにく ぶた肉 みそ 豆乳 納豆	牛乳 納豆	牛乳	にんじん いんげん にんじん	ごぼう たけのこ にんにく しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	砂糖	油	「おほあやんかくれた!まほうのおまめ」を植えるおまめや納豆等に変身する不思議なお豆と旅する物語。納豆は骨や歯を強化するカルシウムがあり、よく混ぜるとまみ成分が増える。		
14火	ヤンニョムチキン かんこくナムル みぞれじる いろいろごはんの のり巻き	とりにく みそ 油あげ とうふ のり	牛乳	牛乳	しょうが にんにく もやし 大根 なめこ	砂糖 片くり粉	油 ドレッシング	「おほあやんかくれた!まほうのおまめ」を植えるおまめや納豆等に変身する不思議なお豆と旅する物語。納豆は骨や歯を強化するカルシウムがあり、よく混ぜるとまみ成分が増える。			
15水	さばの立田あげ 切干大根のごま和え かきたまじる 彩りごはん セノビーゼリー	さば かまぼこ 卵	牛乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが 切干大根 きゅうり ねぎ しめじ	片くり粉 片くり粉	油 ごま	魚・肉・卵・豆製品には体を丈夫にし、成長を助けるたんぱく質が多い。切干大根・ごま・海藻・豆製品等はカルシウムが豊富。セノビーは成長に役立つ栄養が入っている。		
16木	セルフオムライス&デミグラスソース	とりにく 卵 牛乳	牛乳	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー 黄ピーマン パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム レタス きゅうり 赤玉ねぎ 玉ねぎ	米 麦 赤ワイン 春巻きの皮	油 バター オリーブ油 ドレッシング	「言葉のリズムによって「オムライス」ご飯の上に玉子を乗せて、オムライスのように形を整え、手作りデミグラスソースをかけて出来上がり。料理のコツを学べる楽しい絵本。		
17金	手作りミートローフ チーズサラダ 大根のポトフ 毎朝快調ヨーグルト	ぶた肉 とりにく とうふ チーズ ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	牛乳	枝豆 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 白菜 大根	パン粉 砂糖 赤ワイン 砂糖	油 バター	おなかの調子を整える乳酸菌が入ったヨーグルトは腸内環境をよくすることで、免疫力を上げる。腸は第二の脳と言われるように、心配事があるとお腹が痛くなりやすいそう。		
21火	祝ほうとう	ささかまのいそあげ ワカメと野菜サラダ おいなりさんのいなりずし	ぶた肉 油あげ 甲州みそ 筈かまぼこ	牛乳 青のり	かぼちゃ にんじん わかめ トマト	ごぼう 白菜 しめじ ねぎ コーン キャベツ 大根	めん 小麦粉	油 ごま油	栄養バランスのよい山梨県のほうとうで温まる。甲州みそを使用している。□頭がいなりずしの「おいなりさん」は書道の先生。暮らしの知恵など描かれたユーモアあふれる絵本。		
22水	おいものもーさんのコロケバーガー	パンパンジーサラダ キムチがなべスープ 手作りプリン	とりにく みそ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	トマト にら	にんにく レタス きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	パン 小麦粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 油 小麦粉	「本を読むのが好きな「おいものもーさん」おでかけに誘われ、たき火に飛び込むことになり…。さつまいもは皮は良いアントシアニンという成分が含まれている。		
24金	梨北米の新米ごはん さばの塩焼き	肉じゃが 大根のみそしる 千両みかん	さば ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん にんじん	白たき 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん	米 じゃがいも 砂糖	油	和食は世界認定のユネスコ無形文化遺産。今年収穫したばかりの新米と焼き魚、煮物、みそしるを味わおう。□「千両みかん」は落語の絵本。千両とは調べたら今では1億円位!特選やまなしの食に選定された与一汁。弓の名手浅野与一さんにちなんだ、中央市の野菜や団子が入ったすいとんに近いしる物。りんごは出荷時期が種類によって違う。		
27月	親子丼	ブロッコリーのごま和え 与一じる りんご(ふじ)	とりにく 卵 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	こんにゃく 玉ねぎ しいたけ コーン 大根 ねぎ 白菜 りんご	米 麦 砂糖 砂糖	油 ごま 小麦粉	歯や骨に良いカルシウムは牛乳、アジ等の魚介類、ひじき等の海藻類、豆腐等の豆製品、チーズ等の乳製品に多く含まれているのでよくかんで食べよう。		
28火	アジフライ&千キャベツ ひじきの五目に とんじる 骨太チーズ	アジ 大豆 さつまあげ ぶた肉 みそ とうふ チーズ	牛乳 ひじき	牛乳	にんじん いんげん にんじん	キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ 大根	小麦粉 パン粉 砂糖	油 油	「いろいろなおふろはいり隊」の根菜トリオが台所で色々な(カレー・シチュー・みそしる等)のお風呂の体験レポートをする。旬のきのこはお腹の掃除をして体の調子を整える。		
29水	エビカツバーガー	シーザーサラダ コーンポタージュスープ 手作りコーヒゼリー	エビ	牛乳	ブロッコリー 黄ピーマン パセリ	キャベツ レタス 玉ねぎ コーン	パン 小麦粉 クルトン	油 ドレッシング	プリプリのエビが沢山入っているエビカツ。エビの旬は種類や地域で異なるため、1年中食べられるが、冬にかけて美味しくなる。体を作るたんぱく質が豊富で脂肪は少ない。		
30木	おふろはいり隊のカレーライス&福神づけ	いもいもチップス 秋のきのこチテー いよかんゼリー	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 福神づけ エリンギ しめじ キャベツ	米 じゃがいも ルウ 砂糖 さつまいも じゃがいも	油 油	「いろいろなおふろはいり隊」の根菜トリオが台所で色々な(カレー・シチュー・みそしる等)のお風呂の体験レポートをする。旬のきのこはお腹の掃除をして体の調子を整える。		

献立内容は都合により変更することがあります。 □BOOK給食 図書館と給食室がコラボして実施します。

日	献立名	本の名前
6(月)	りんごかもしれないシナノゴールド	りんごかもしれない
8(水)	秋野菜のしあわせスープ	フラニーとメラニーのしあわせスープ
9(木)	大いなる大豆一族のハンバーグ 大いなる大豆一族のみそしる	おおいなるだいずいちぞく
13(月)	まほうのおまめの納豆	まほうのおまめ
14(火)	いろいろごはんの のり巻き	いろいろごはん
16(月)	セルフオムライス&デミグラスソース	オムライス
21(火)	おいなりさんのいなりずし	おいなりさん
22(水)	おいものもーさんのコロケバーガー	おいものもーさん
24(金)	千両みかん	千両みかん
30(木)	おふろはいり隊のカレーライス	いろいろおふろはいり隊

10月27日から11月9日は秋の読書週間。11月は湖南中読書週間です。本に出てくる食べ物や料理が食べられるBOOK給食を実施します。図書館と給食室がコラボして食欲の秋・読書の秋を楽しみましょう。図書館の展示等を見て、読んでみて下さい。新しい発見もあるかもしれません。図書委員会の放送もお楽しみに。



2023年11月 BOOK 給食 本と献立紹介

～図書委員会による湖南中読書週間～

河口湖南中学校図書館&給食室



<p>11月6日(月)</p> <p>りんごかもしれない シナノゴールド</p> <p>『りんごかもしれない』 ヨシタケ シンスケ(作・絵) プロズ新社 出版</p>		<p>11月16日(木)</p> <p>セルフオムライス & 手作りデミグラスソース</p> <p>『オムライス』 ケロボンズ(作) DJみそしるとMCごはん(絵) 主婦の友社 出版</p>	
<p>11月8日(水)</p> <p>秋野菜のしあわせスープ</p> <p>『フラニーとメラニーの しあわせスープ』 あいはら ひろゆき(作) あだち なみ(絵) 講談社 出版</p>		<p>11月21日(火)</p> <p>おいなりさんのいなりずし</p> <p>『おいなりさん』 もとした いづみ(作) 中川 学(絵) アリス館 出版</p>	
<p>11月9日(木)</p> <p>大いなる大豆一族の ハンバーグとみそしる</p> <p>『おおいなるだいずいちぞく』 はしもと えつよ(作・絵) 偕成社 出版</p>		<p>11月22日(水)</p> <p>おいものもーさんの コロッケバーガー</p> <p>『おいものもーさん』 岡田 よしたか(作) プロズ新社 出版</p>	
<p>11月13日(月)</p> <p>まほうのおまめの納豆</p> <p>『まほうのおまめ ～だいずのたび～』 松本 春野(絵) 辰巳 芳子(監修) 文藝春秋 出版</p>		<p>11月24日(金)</p> <p>千両みかん</p> <p>落語えほん『千両みかん』 野村 たかあき(作) 教育画劇 出版</p>	
<p>11月14日(火)</p> <p>いろいろごはんのり巻き</p> <p>『いろいろごはん』 山岡 ひかる(作) くもん出版 出版</p>		<p>11月30日(木)</p> <p>いろいろおふろはいり隊の カレーライス</p> <p>『いろいろおふろはいり隊』 穂高 順也(作) 西村 敏雄(絵) 教育画劇 出版</p>	



絵本といっしょにおいしい秋を満喫しましょう。

