

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	
1 木	チャーハン	シュウマイ ビーフンの中華サラダ 中華風コンソメスープ 節分ミックス	ぶた肉 卵 シュウマイ かまぼこ 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん	にんにく しょうが ねぎ きゅうり きくらげ えのきたけ コーン しめじ	米 麦 ビーフン 砂糖 片くり粉 あられ	ごま油 油 ごま ごま油 ごま油	2日早いですが、節分ミックスは福豆とあられが入っている。2月3日当日に豆をまき、年の数の炒った豆を食べると健康に過ごすことができる。無病息災という。
2 金	ゆかりごはん	海苔で恵方巻にする いわしのカリカリフライ 菜の花のごま和え けんちんじる	節分給食 いわし かまぼこ みそ とうふ とり肉	牛乳 のり		ゆかり しょうが	米 麦 玄米粉 片くり粉 砂糖 油	ごまドレッシング	鬼が苦手なおいでであるいわしの骨を飾って邪気を払うため節分にいわしを食べる。海苔の上にごはんをのせて自分で巻いて、吉方位の「東北東」を見ながら無言で食べるという。
5 月	春巻き	ブロッコリーのごま和え ふわふわ玉子スープ キムタクごはん ミルメークコーヒー	とり肉 ベーコン 卵 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ	春巻きの皮 春雨 砂糖 砂糖 じゃがいも パン粉 米 麦 砂糖 コーヒー	油 ごま油 ごま 油 ごま油	2月4日の立春から暦の上で春になり、旧暦での1年のはじまりである。立春の頃に新芽が出た野菜を食材にして作られたところから春巻きと名付けられた由来がある。
6 火	麦ごはん	さばのみそ煮 いもいもチップス とんじる 手作りソーダゼリー	301希望献立 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳		しょうが	三温糖 じゃがいも さつまいも 里いも	油 油 油	301の29名のアンケートを集計して組み合わせた。給食室にはティルティングという長方形の鍋があり、さばのみそ煮を一つ一つ丁寧に作っている。
7 水	ココアあげパン	サラダスパゲティ さつまいものミルクスープ シチリア産レモンヨーグルト		牛乳			パン ココア 砂糖 スパゲティ 砂糖 さつまいも ルウ 砂糖	油 油 オリーブ油 油 バター	揚げパンは人気NO.1。ココアはカカオの種を煎った粉で、食物繊維が豊富で便秘や病気を防ぐ。不足しがちな鉄分を含み貧血予防になる。
8 木	麦ごはん	あじのピリ辛焼き 大根のみそ煮込み とうふとわかめのすまし汁 さつまいもチップス	あじ ぶた肉 みそ 厚あげ ちくわ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	しょうが ねぎ 大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 さつまいも	油 油 ごま	マは、みそ、とうふの豆製品、ゴはごま、ワはわかめ、ヤは野菜、サは魚のアジ、シはえのきたけ、イはさつまい。1日の中でそう考えると、生活習慣病の予防や骨や歯を丈夫にする。
9 金	マカロニグラタン	3色サラダ ABCミネストローネスープ コッペパン&国産いちごジャム	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく	ルウ ワイン 砂糖 マカロニ 砂糖 マカロニ ワイン パン いちごジャム	油 バター ドレッシング 油	ブロッコリーの旬は11月～3月。ブロッコリーは、野菜の王様と言われるほど、栄養価が高い。ガンなどの病気を防ぐビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。
13 火	みそラーメン	からあげ チョレギサラダ 白玉フルーツポンチ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん なら 黄ピーマン トマト	にんにく しょうが もやし ねぎ にんにく しょうが きゅうり レタス サニーレタス みかん バイン	めん 片くり粉 小麦粉 砂糖 白玉 ナタデココ ソーダ	油 ごま油 ごま油	306の30名のアンケートを集計して組み合わせた。他に麺類を選んだ人が多かったが、みそラーメンが1位。フルーツポンチはクラスでサイズアップ本を注ぐのが楽しい。
14 水	手作りウインナー	ロールパイ&パスタ添え チーズサラダ 明野金時芋のハヤシシチュー チョコクレープ	ウインナー ぶた肉 豆乳	牛乳	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん いんげん	きゅうり レタス レモン 玉ねぎ	パイ マカロニ 砂糖 米粉 砂糖 ココア	オリーブ油 油 油	給食室から愛を込めてチョコクレープを用意した。パイ生地ウインナーを包んで焼くロールパイも湖南中の調理員さんが約600食を手作りしている。金時芋は甘いさつまいも。
15 木	麦ごはん	ヤンニョムチキン 韓国ナムル とんじる 手作りココアプリン	とり肉 みそ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ 大根	米 麦 片くり粉 砂糖 ココア 砂糖	油 ドレッシング 油	湖南中学生527名のアンケートを集計して組み合わせた。韓国ナムルは、すりおろしにんにくとごま油がきいていて、しっかり味付けした和え物なので人気がある。
16 金	カレーライス&福神つけ	厚焼きエッグ コールスローサラダ ぼんかん	ぶた肉 卵 とり肉	牛乳	にんじん にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく 福神つけ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり コーン ぼんかん	米 麦 じゃがいも ルウ 砂糖 砂糖 片くり粉 ドレッシング	油 バター 油 ドレッシング	良質なたんぱく質がとれる卵は、疲労回復や代謝をあげるビタミン、悪玉コレステロールを低下させる脂肪酸も含む。季節の柑橘類は国産のぼんかん。
19 月	大豆とひじきの和風おろしハンバーグ	あげかぼちゃとブロッコリーサラダ とんじる あんじんゼリー	ぶた肉 卵 大豆 ツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん あさつき かぼちゃ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 レタス きゅうり えのきたけ ねぎ 大根	パン粉 砂糖 ごまドレッシング	油 油	教育委員会と教職員・調理員さんでアンケート集計して組み合わせた。健康的なハンバーグは柔らかくて人気。大豆やひじきには、骨や歯によいカルシウムやマグネシウムを含む。
20 火	麦ごはん	ぶた肉の生姜いため パリパリサラダ なめこのみそしる 手作りキャラメルプリン	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー 黄ピーマン 小松菜	玉ねぎ しょうが レタス きゅうり 赤玉ねぎ なめこ ねぎ	砂糖 春巻きの皮 米 麦 砂糖	油 油 油	305の30名のアンケートを集計して組み合わせた。どのクラスも豚汁となめこのみそ汁を選んだ人が多かった。なめこは食物繊維が多く、腸内環境を整えてくれる。
21 水	きなこトースト	パンネのミートソース 野菜のコンソメスープ ゼリーinヨーグルト	きなこ ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも ワイン 砂糖 ぶどうゼリー	オリーブ油 油 油	久しぶりのきなこトーストは、きなこ砂糖とオリーブ油を順番によく混ぜて、パンに塗って焼く。大豆から作るきなこは、カルシウムやたんぱく質を多く含む。
22 木	麦ごはん	さけのバター醤油焼き じゃがいもとひじきの煮物 小松菜ととうふのみそしる 富士山ゼリー	さけ さつまいも みそ 油あげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小松菜	しめじ こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ソーダゼリー	バター 油 油	保存ができるひじきの乾物と地元食材のじゃがいもの煮物は、富士登山の安全と健康を願い、山開きの日と富士吉田や河口湖町の郷土食として食べられている。
26 月	吉田風うどん	ちくわのカレー粉あげ 海草サラダ チョコボンディング	みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん わかめ ブロッコリー	キャベツ しいたけ ねぎ きゅうり コーン	うどん 砂糖 七味 小麦粉 カレー粉 砂糖 チョコ 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油 油 油	やまなしの食に選定された富士吉田のうどんは、コシがあり、肉を甘辛く煮たものと、特製辛みそとゆでキャベツをトッピングして食べるのが特徴。給食では辛みそが無いので吉田風。
27 火	わかめごはん	ヤンニョムチキン 韓国ナムル みそワタンスープ 手作りぶどうゼリー	とり肉 みそ ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ	片くり粉 砂糖 油 ドレッシング	油 油	304の30名のアンケートを集計して組み合わせた。大人気のヤンニョムチキンは、コチュジャンという韓国のみそとケチャップ等でタレを作り、揚げたてのから揚げをからめる。
28 水	そばろパン	マッシュポテトチキン 春雨サラダ もずくと玉子のスープ セノビーゼリー	とり肉 卵 ハム かまぼこ 卵	牛乳 チーズ もずく	にんじん パセリ トマト 赤ピーマン チンゲンサイ	きゅうり	じゃがいも マスタード ワイン 春雨 砂糖 片くり粉 乳酸菌ゼリー パン	マヨネーズ ごま油 油	303の29名のアンケートを集計して組み合わせた。マッシュポテトチキンは、粒マスタードや粉チーズ・マヨネーズで味付けし、乾燥マッシュポテトを乗せて焼く。
29 木	スパゲティミートソース	からあげ シーザーサラダ 手作りコーヒーゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー 黄ピーマン	にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ にんにく しょうが レタス キャベツ	スパゲティ ルウ 砂糖 ワイン 片くり粉 小麦粉 クラトン	油 バター 油 ドレッシング	302の30名のアンケートを集計して組み合わせた。湖南中のミートソースは、デミグラスソースやベシメルソース等の隠し味が入っているため、最高に美味しい。

献立内容は都合により変更することがあります。

2月3日は節分です。お家で豆まきしたら1年間無事に過ごせるように炒った豆を食べます。大豆や大豆製品を食べると健康に良いので、毎日取り入れたいですね。

大豆の大変身!大豆製品一覧

大豆の栄養(プロテイン等)
大豆は良質なたんぱく質やカルシウムなどのミネラル、ビタミンが豊富です。たんぱく質は筋肉や臓器・皮膚・骨・歯・髪・爪など、からだをつくる材料になります。大豆から出来る大豆製品は、消化吸収がよいので、色々な食品を取り入れてみましょう。ごはんに少ない必須アミノ酸(リジン)が大豆に含まれているので、ごはんのみそ汁の組み合わせは栄養学的にすばらしい献立です。

希望献立アンケート

主食・主菜・副菜・しる物・デザートをそれぞれ集計しました。3年生はクラス毎。湖南中の生徒と教職員別もあります。他の日もアンケートを参考に組み合わせています。3年生は湖南中の給食をあと何回食べられるのかな。