



令和6年4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	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					
9	麦ごはん	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 お祝いデザート	ぶた肉 卵 大豆	ひじき 牛乳	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ	パン粉 砂糖					大豆とひじきのハンバーグは、くだった大豆が入っている。植物性たんぱく質や食物繊維、カルシウム等が多い。やわらかくて美味しいので、湖南中の人気メニューの一つ。	
10	ほうとう	(4.10フォーとう) シャリシャリ大豆 身延町のゆばの和え物 いならずし	ぶた肉 油あげ 甲州みそ 大豆 ゆば	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	めん 片くり粉 砂糖					4月10日は語呂合わせでフォーとうで、ほうとうの日。ほうとうは特選やまなしの食に選定されていて、山梨県の代表する郷土料理。かぼちゃの栄養価は高い。ゆばは身延町の名産品。	
11	ビビンバ(手作りコチュジャンみそ付)	ぎょうざ 春雨スープ ブルーベリーゼリー	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					湖南中の給食のビビンバはコチュジャンで作ったタレを混ぜると美味しい。黄色の仲間のごはん、赤の仲間の肉そぼろと錦糸卵、緑の仲間の野菜がそろっているので栄養バランスもよい。	
12	きなこ揚げパン	わかめと赤坂トマトのサラダ 手作りとり団子スープ あまおうゼリーinヨーグルト	きなこ	牛乳		きゅうり コーン	パン 砂糖					きなこあげパンは食べづらいが、人気があるので、毎月(真夏以外)パンの形を変えて、給食室の油で揚げている。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。	
15	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 いよかんゼリー	こうやどうふ	牛乳 わかめ			米 麦 片くり粉 砂糖					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。江戸時代にオランダとの貿易を通して、長崎県の出島から日本全国へ広まった西洋の調理法。	
16	麦ごはん	さばのみそ煮 ひじきの煮物 豆乳じる オレンジ	さば みそ	牛乳		しょうが	砂糖					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。マは豆類(豆乳・みそ)、ゴはごま、ワはわかめ等の海そう(ひじき)、ヤは野菜、サは魚(サバ)、シは椎茸等のきのこ類(えのきたけ)、イは芋(じゃがいも)。	
17	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	牛乳	トマト	玉ねぎ	パン バター 砂糖					鶏のもも肉は、むね肉やささみと比べるとたんぱく質は少なめ。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が他の部位よりも多く含まれている。	
18	麦ごはん	チキンみそかつ&せんキャベツ 切干大根の煮物 どうふのすましじる プチまるチーズ	とり肉 みそ	牛乳		キャベツ	小麦粉 パン粉 砂糖					8のつく日は、歯と骨を丈夫にする食べ物が登場する。牛乳・大豆製品・乳製品・野菜等にもカルシウムが含まれている。カルシウムの吸収率が良い牛乳を毎日飲もう。みそかつのたれも手作り。切干大根は大根を太陽でよく干すと、栄養価がアップ。カルシウムやビタミン量も増える。	
19	ピザトースト	シーザーサラダ ポトフ ブルーベリーinヨーグルト	とり肉	牛乳 チーズ	トマト ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖						
22	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	牛乳		しょうが ねぎ	米 麦 片くり粉 砂糖					河内晩柑は美粧柑(みしようかん)、ジュージーフルーツと呼ばれ、苦みもない。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た。	
23	スパゲティミートソース	スペイン風オムレツ レッドオニオンサラダ ハニーヨーグルト	ぶた肉 卵 とり肉	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					富士山プレミアム牛乳は地産地消として、毎月1回、富士山の語呂合わせで23日前後に登場する。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。	
24	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 りんごとカルピスゼリー	とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	パン 小麦粉 マカロニ					黒パンは黒糖を使用している。さとうきびの汁を煮詰めた黒糖と結晶化した白砂糖を比較すると、黒糖の方がミネラルが多い。血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる。	
25	ぶた井	新ごぼうのあまからあげ 菜の花の和え物 新じゃがいものみそしる 温州みかんゼリー	ぶた肉	牛乳		ごぼう	片くり粉 砂糖					通常のごぼうより早めの2~6月に収穫されるので、初夏に旬を迎える。ゴぼうが育ちきる前に早採りしているので、食感がやわらかくて食べやすい。	
26	カレーライス&福神づけ	とんカツ コールスローサラダ いちごゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 福神づけ	米 麦 じゃがいも 砂糖 カレー粉					小学校の時のカレーの味と違うかな。学校ごとにルウや材料の配合が違う。小学校の時より、スパイスを増やしているの、食欲も増し、代謝も上がり、体調も整ってくる。	
30	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 みそ とり肉	牛乳	にんじん たら	にんにく しょうが ちりめん	めん 片くり粉 小麦粉					給食のラーメンは、お店より野菜の量が多い。給食室でゆでた麺は一人ずつ量って、配膳しやすいように工夫している。からあげは黒コショウを隠し味に混ぜてから揚げている。	

☆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。※業者の関係で、パンは水曜日が金曜日。
- ◎8のつく日『コソコソ給食』歯や骨によい食材やかみごたえのよいもの。
- ◎コラボ企画 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! ★献立表・給食だより・給食photoは湖南中HPの給食だより欄で毎月更新中。
- ◎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。
- ※学校に行きたくなくなるような給食を目指しています。

【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。

