



令和6年度5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	こんだてめい		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
	しゅじゅく 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	ツイストココアあげパン	パンパンジーサラダ ふわふわたまごスープ ブルーベリークレープ	○ とり肉 みそ ベーコン 卵 豆乳	○ 牛乳	○ トマト にんじん チンゲンサイ	○ 玉ねぎ レタス きゅうり にんにく 玉ねぎ	○ パン 砂糖 ココア	○ 油 ごま ごま油 油	湖南中人気NO.1のココア揚げパン。パンパンジーとは棒々鶏と書く中華料理のサラダ。細く裂いた鶏肉と野菜とみそ味の手作りドレッシングを和える。
2 木	とり五目ごはん	いわしのカリカリフライ キャベツの甘酢和え 若竹じる 柏もち	○ とり肉 油あげ いわし	○ 牛乳	○ にんじん 枝豆	○ ごぼう しめじ	○ 米 麦 砂糖 片くり粉 米粉 砂糖	○ 油 ごま	たけのこは1日に数cm、10日で数cmも成長し、わかめも若い芽を子どもに例えて縁起が良い。生わかめは今が旬。柏の葉は枯れても若葉が出てから散るので子孫繁栄の意味がある。
7 火	わかめごはん	松風焼き きんぴられんこん 三つ葉とゆばのすましじる 紅甘夏	○ とり肉 ぶた肉 卵 みそ ぶた肉 さつまあげ かまぼこ ゆば	○ 牛乳	○ にんじん にんじん いんげん みつば	○ ねぎ しょうが ごぼう れんこん しめじ 玉ねぎ 甘夏	○ 砂糖 パン粉 砂糖	○ ごま ごま 油	松風焼きは、能の話「松風(待つ風)ばかりで浦さみし」が由来。表にごまを乗せ、裏は何も付いていないことから名付けられた。
8 水	セサミトースト	サラダスパゲティ クリームシチュー セノビーゼリー	○ とり肉 ベーコン	○ 牛乳	○ トマト パセリ にんじん ブロッコリー	○ きゅうり レタス コーン 玉ねぎ	○ パン 砂糖 スパゲティ 砂糖 じゃがいも ルウ 乳酸菌ゼリー	○ オリーブ油 油 ごま 油 オリーブ油 油	『背伸びゼリー』もカルシウムや鉄分が多く含まれている。今日のカルシウムが多い食材は、ごま・牛乳・ブロッコリー・パセリ・セノビーゼリー等。
9 木	麦ごはん	アジのピリから焼き 切干大根の煮物 とんじる アセロラゼリーC100	○ アジ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	○ 牛乳	○ にんじん いんげん にんじん	○ ねぎ しょうが 切干大根 大根 えのきたけ ねぎ	○ 米 麦 砂糖 砂糖 里芋 アセロラゼリー	○ 油	アセロラはビタミンCの王様といわれ、沖縄で初めて収穫する時期。もうすぐ5月12日はアセロラの日。日焼けや病気の予防効果がある。アジも旬の時期。
10 金	カレーライス&福神つけ	手作りチキンカツ チョレギサラダ 手作りキャラメルプリン	○ ぶた肉 とり肉 みそ	○ 牛乳	○ にんじん トマト 黄パプリカ サニーレタス	○ 玉ねぎ しょうが にんにく 福神づけ レタス きゅうり	○ 米 麦 じゃがいも ルウ 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖	○ 油 バター ごま油	ご希望があったPTAの方が3年生教室で給食当番の様に準備して、給食を食べて給食室まで片づけをする体験会をします。お楽しみに。
13 月	麦ごはん	さわらの香味焼き 肉じゃが かぶのみそじる 手作りいちごゼリー	○ さわら ぶた肉 とうふ みそ わかめ	○ 牛乳	○ にんじん さやいんげん	○ しょうが ねぎ 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ かぶ	○ 米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖 ゼリー	○ ごま油 ごま 油	食材の頭文字「まごわやさしい」のすべてそろった給食。1日ですべてそろうと、こころとからだに良い。長生きをするといわれる。
14 火	野菜タンメン	高原野菜の春巻 もやしのコチュジャン和え マラーカオ	○ なると ぶた肉 とり肉 コチュジャンみそ かまぼこ	○ 牛乳	○ チンゲンサイ にんじん にんじん	○ にんにく 白菜 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし	○ めん 砂糖 黒糖蒸しパン	○ ごま油 油 油 ごま油 ごま	マラーカオは中国風の蒸しパンで、醤油がかくし味。マラーはマレーシア、カオはカステラやケーキを意味する。ミネラル豊富な黒糖を使っている。
15 水	そばろパン	とり肉のマッシュポテト焼き 3色サラダ ABCミートローネスープ ヨーグルト	○ とり肉 ベーコン	○ 牛乳 チーズ ヨーグルト	○ ブロッコリー・赤パプリカ にんじん トマト	○ コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく	○ パン じゃがいも マスタード 砂糖 マカロニ	○ マヨネーズ ドレッシング	ブルガリア地方に長寿が多いのはヨーグルトの乳酸菌であると発見した研究者の誕生日を制定し、ヨーグルトの良さを紹介する日となった。
16 木	キムチチャーハン	ぶどうゼリー 手作りジャンボツナぎょうざ 韓国ナムル もずくとたまごのスープ	○ ぶた肉 ツナ かまぼこ 卵	○ 牛乳 チーズ	○ にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	○ しょうが 白菜キムチ しめじ ねぎ 玉ねぎ もやし	○ 米 麦 ぶどうゼリー ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	○ ごま油 マヨネーズ 油 ドレッシング	韓国ナムルも給食で人気である。キムチは腸内環境を整える乳酸菌が豊富。ツナ餃子は大きな餃子の皮に具を包んで揚げるので食べ応えがある。
17 金	子どもパン	チキンのパーベキューソース シーザーサラダ ポトフ 焼きプリンタルト	○ とり肉 ツナ ウインナー	○ 牛乳	○ ピーマン ブロッコリー トマト 黄パプリカ にんじん	○ 玉ねぎ キャベツ レタス 大根 白菜	○ パン 小麦粉 砂糖 クルトン プリン	○ 油 バター ドレッシング バター	じゃがいもは春に九州地方から収穫が始まり、収穫したての新じゃがは水分が多い。ポトフは肉や野菜を煮込んだスープでフランスの家庭料理。
20 月	麦ごはん	ぶた肉のしょうが焼き クレソンの和え物 みそけんちんじる 青梅ゼリー	○ ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ	○ 牛乳	○ クレソン ほうれんそう にんじん にんじん	○ しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン 大根 こんにゃく しいたけ ごぼう ねぎ	○ 米 麦 砂糖 青梅ゼリー	○ ごまドレッシング ごま油	特選やまなしの食に選定されたクレソン料理。道志村などのきれいな湧き水や小川で栽培している。5~6月が旬。貧血予防や動物性脂肪の消化を助ける。
21 火	麦ごはん	さばのみそに かぼちゃとブロッコリーのサラダ みぞれじる 日向夏ゼリー	○ さば みそ ツナ とうふ 油あげ	○ 牛乳	○ かぼちゃ ブロッコリー 赤パプリカ 水菜	○ ねぎ しょうが きゅうり レタス 大根 なめこ	○ 米 麦 砂糖	○ ごまドレッシング 油	日向夏は外皮を薄くむいて、白い部分も食べられ、酸味が少なくさっぱりとジュシーで、今の時期が食べ頃。今日はゼリーにした。
22 水	手作り大豆チーズ入りハンバーガー	わかめとトマトのサラダ コンソメスープ 夕張メロンゼリー	○ ぶた肉 卵 大豆 わかめ ベーコン	○ チーズ 牛乳 わかめ	○ にんじん トマト ブロッコリー にんじん	○ 玉ねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり 玉ねぎ 白菜	○ パン 砂糖 パン粉 砂糖 じゃがいも メロンゼリー	○ バター ごま油	歯や骨によいカルシウムが豊富なチーズや大豆をハンバーガーに入れたのでパンにはさんで食べよう。わかめや牛乳もカルシウムが豊富。
23 木	にこみうどん	ちくわのいそべあげ 小松菜のツナ和え 焼きおにぎり	○ ぶた肉 油あげ ちくわ ツナ	○ 牛乳 青のり	○ にんじん 小松菜 にんじん	○ 玉ねぎ しいたけ ねぎ コーン	○ うどん 小麦粉 ドレッシング ごま油	○ 油	給食のうどんの量は成長期のカロリーなど栄養価が不足する。主食になる物がさらに必要になるため、焼きおにぎりも食べよう。
24 金	たまにはビーフでハヤシライス	手作りカップオムレツ グリーンサラダ サワーゼリー	○ 牛肉 卵 とり肉 ツナ	○ 牛乳 生クリーム	○ にんじん トマト にんじん ブロッコリー	○ 玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	○ 米 麦 じゃがいも 砂糖 ルウ 砂糖 ゼリー	○ 油 バター 油 オリーブ油	ハヤシライスは早失仕(はやし)さんが最初に考えたという説がある。明治初期、外国人の友人に野菜と肉を煮てごはんに添えて、ふるまったそうである。
27 月	麦ごはん	初かつおフライ 切干大根のピリ辛いため 小松菜のみそじる はちみつレモンゼリー	○ かつお ぶた肉 とうふ みそ 油あげ	○ 牛乳	○ にんじん なら 小松菜	○ しょうが 切干大根 にんにく もやし ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	○ 小麦粉 片栗粉 砂糖 ゼリー	○ 油 ごま油	今日は小松菜の日。ほうれんそうの5倍のカルシウムを含み、ビタミン等の栄養価が高い。旬のかつおは休みなく泳ぎ続けて赤い筋肉が引き締まっている。
28 火	麦ごはん	ヤンニョムチキン 春キャベツとツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	○ とり肉 みそ ツナ ぶた肉	○ 牛乳	○ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	○ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン 白菜 しいたけ 玉ねぎ	○ 米 麦 はちみつレモンゼリー 砂糖 オリーブ油	○ 油	湖南中で大人気のヤンニョムチキンは韓国料理。今日のカルシウムが多い食材はチンゲンサイ・キャベツ・ブロッコリー・しいたけ・ヨーグルト・牛乳等。
29 水	チーズパン	手作りミートローフ 野菜サラダ コーンポタージュスープ かむカムこんにゃく(ホタテ味)	○ とり肉 ぶた肉 とうふ ツナ	○ 牛乳 チーズ 生クリーム	○ 枝豆 ブロッコリー パセリ	○ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ コーン こんにゃく	○ パン パン粉 砂糖 ドレッシング ルウ 砂糖 バター	○ 油 油	語呂合わせでこんにゃくの日。こんにゃくは100gで5キロカロリーで低い。食物繊維と水分が多く生活習慣病を防ぐ。よくかんで食べよう。
30 木	麦ごはん	さけのねぎソース たけのこ入り筑前煮 わかめととうふのみそじる ジュシーフルーツ	○ さけ とり肉 油あげ みそ とうふ わかめ	○ 牛乳	○ にんじん いんげん	○ しょうが ねぎ にんにく ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ 玉ねぎ ジュシーフルーツ	○ 砂糖 片くり粉 砂糖 米 麦	○ 油 油 ごま油 ごま	旬のたけのこや新ごぼうなどの根菜類(野菜)や肉を煮て合わせた物を筑前煮という。食物繊維も多く、よくかんで食べる。
31 金	カレーうどん	にたまご 海そうサラダ チーズドック	○ ぶた肉 卵 わかめ チーズ	○ 牛乳	○ にんじん ブロッコリー	○ 玉ねぎ しいたけ ねぎ きゅうり コーン	○ うどん ルウ カレー粉 砂糖 砂糖	○ 油 ごま油	色々な種類の海藻が入ったサラダ。旬の海藻を乾燥させていつでも食べられる。わかめは、成長や脳の働きを維持する成分が含まれている。

献立内容は変更することがあります

旬の物を食べてほしいのは、その時期に必要な栄養が豊富で、体の調子を整えてくれるからなんだよ。

キャベツ・チンゲンサイ・三つ葉・サラダ菜・豆苗・ニラなど葉を食べる野菜

さやえんどう・絹さやなどさや豆などの野菜

新じゃがいも・新ごぼうなどの根菜類

アスパラなど茎を食べる野菜

たけのこ・うどんなどの山菜

紅甘夏・夏みかん・日向夏・ジュシーフルーツなどの柑橘類

わかめ・ひじきなどの海そう類