



令和6年6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	
3月	五目あんかけ丼	6.1 牛乳の日 韓国ナムル 中華風スープ 杏仁ゼリー	ぶた肉 なた	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ 白菜 玉ねぎ	米 麦 砂糖 片くり粉	油 ごま油	牛乳に関心を高めてほしい日として制定。成長期に必要な栄養がバランスよく含まれている。200mlで1日に必要なカロリーの約1/4(男子は1/5)を摂取できる。6月4日は『虫歯予防デー』。歯に良いゼリーは、かみごたえのあるナタデココを入れた。4日~10日まで歯と口の健康週間。かみごたえのある物やカルシウムの多い小松菜や切干大根・大豆製品・海藻類・乳製品・魚・ごま等を特に意識している。旬の「さくらんぼ」は南アルプス市産の佐藤錦(さとうにしき)。甘酸っぱいさくらんぼを手作りジュレにのせると、かわいい。鉄分等を含むので天然のサプリのようだ。山梨県白州町で育った大豆を煮て絞った豆乳。豆乳をベースに芋や野菜を煮込んださっぱりとしたしる物。豆乳もカルシウムが豊富。やまなしの食に選定されたカツ丼。ごはんの上にキャベツ、その上にカツを乗せ、手作りのソースをかけて食べる。卵とじは煮カツ丼といい、地域によって区別している。サラダにとうふをのせて、ドレッシングをかけて、自分で作ることができる。とうふは植物性たんぱく質・脂質・カルシウムが豊富。アジの旬は6月~8月。筋肉や皮膚を作り、体を丈夫にするたんぱく質が豊富。味が良いからアジと名付けられた。瀬戸内海は台風や雨が少なくレモンの栽培に適している。ビタミンはカルシウムの吸収率を上げる。スチームでウインナーとパンを蒸して手作りチリソースをかける。ちゃんぼんは、長崎県の郷土料理。ちゃんぼんの意味は2種類以上の物を混ぜること。茎わかめは、わかめより歯ごたえがあり、カルシウムや食物繊維が多い。シーザーサラダは、メキシコのホテルのシーザーさんがキッチンにある物で即興で作って評判になったことが始まり。レタスにクリーミーなドレッシングが美味しい。ひじきはカルシウムや腸をきれいにする食物繊維が多い。メロンの旬は5月~7月。安心価格で作りやすいアンデスメロンは「安心です」を縮めて名付けられた。8のつく日は歯や骨を強化するカルシウムを意識している。かまぼこ・小松菜・水菜等の野菜・牛乳・乳製品のヨーグルト・豆製品の油あげや豆腐にも含まれる。ワントンの皮で肉を包んでないスープ。干し椎茸・玉ねぎ・人参・白菜・青梗菜・豚肉等を中華スープと醤油と塩で煮て、皮を入れて火が通ったらごま油で香り付け。頭文字がすべてそろると、体にも脳にも良い。血流を良くし病気を防ぐ。マは豆類、ゴはごま、ワは海藻のわかめ、ヤは野菜、シは魚、シはきのこ類、イは芋類。カットしたぶどうのゼリーを合わせて、季節の花である、あじさいをイメージしたデザート。冷やしたサイダーを教室に入れて、楽しみながら食べる。春巻きは中国料理の点心で、肉や野菜等を炒め、小麦粉で作った皮で包んで揚げた物。昔、立春に新芽を出す野菜を使っていたことから「春巻き」と名付けられた。鉄分が不足すると、頭痛や疲れやすくなる等症状が出ることもある。さばやほうれんそう等に鉄分が豊富。意識して食べると良い。クイズ!お楽しみパンは何かに似ているよ。雨が多い季節がヒント。湿度が高いと体もむくみややすくだるい。野菜やタンパク質(アミノ酸)の多い物がオススメ。ブルーベリーは5~7月が収穫時期。目によい栄養やおなかの調子を整える食物繊維が多い。黒きくらげは成長期に必要な栄養が沢山含まれている。歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富なチーズ。普段から意識して食べると良い。とり肉をカレー粉入りのヨーグルトに漬け込んで焼くと柔らかくなる。
4月	いかのからあげ 切干大根のツナ和え 小松菜ととうふのみそしる	6.4 虫歯予防デー いか 牛乳 ツナ 油あげ とうふ みそ	卵 とうふ	わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり コーン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	砂糖 片くり粉 砂糖	油 ごま	
火	かむくさわかめごはん 手作り歯に良いゼリー	歯と口の健康週間 4~10日	きなこ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レタス 赤玉ねぎ ねぎ しょうが 白菜 しいたけ さくらんぼ	パン 砂糖 ココア	油 ドレッシング	
5月	きなココあげパン レトオニオンサラダ 手作り肉団子スープ 山梨のさくらんぼをのせたジュレ	きなこ どり肉 みそ ぶた肉	きなこ	牛乳	にんじん あさつき 水菜	キャベツ きゅうり レタス 赤玉ねぎ ねぎ しょうが 白菜 しいたけ さくらんぼ	パン 砂糖 ココア	油 ドレッシング	
6月	さけのねぎみそ焼き こんにやくのいりに 白州の豆乳じる 麦ごはん シチリアレモンミニゼリー	さけ みそ こりとうふ さつまあげ ぶた肉 みそ 豆乳	さけ みそ	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ こんにやく	砂糖 砂糖	ごま 油	
7月	山梨のカツ丼(キャベツ・カツ・手作りソース) 昆布とごぼうのごまサラダ 野菜キムチじる ラムネゼリー	やまなしの食 ぶた肉 牛乳 かまぼこ 昆布	昆布	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり 大根 コーン	米 麦 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ ごま	
10月	ピラフ セルフとうふ・サラダ チキンポトフ メロンゼリー	ウインナー とうふ どり肉	ウインナー	牛乳	にんじん 枝豆	玉ねぎ コーン	米 麦	油 バター	
11月	アジのねぎソース 豚肉と根菜のみそ炒め とうふのみそしる みかんゼリー	アジ ぶた肉 みそ 油あげ とうふ みそ	アジ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし ごぼう こんにやく 玉ねぎ	片くり粉 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油 油	
12月	手作りチリドックパン マカロニのクリームに グリーンサラダ 瀬戸内レモンヨーグルト	ウインナー どり肉 ツナ	ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ	パン チリソース 砂糖 マカロニ ワイン ルウ	油 油	
13月	ちゃんぼんめん 焼きぎょうざ 茎わかめのサラダ いちごドーナツ	ぶた肉 なた ぶた肉	ぶた肉 なた ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ キャベツ キャベツ しょうが ねぎ きゅうり レタス	めん ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 ごま ごま油	
14月	スパゲティミートソース とうふナゲット シーザーサラダ 手作りプリン	ぶた肉 とうふ	ぶた肉 とうふ	牛乳	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ しょうが セロリ にんにく	ルウ スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 バター 油	
17月	アジフライと千切キャベツ ひじきの五目に おじゃがもちのみそしる メロン	アジ 大豆 さつまあげ ぶた肉 油あげ みそ	アジ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ ごぼう	パン粉 小麦粉 砂糖	油 油	
18月	ヤンニョムチキン 5色和え みぞれじる ヨーグルト	みそ とり肉 かまぼこ	みそ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが にんにく キャベツ コーン	片くり粉 砂糖 砂糖	油 ドレッシング	
19月	ピザトースト 大根とツナサラダ ワントンスープ 白玉フルーツ	ハム ツナ ぶた肉	ハム ツナ ぶた肉	牛乳 チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム レタス 大根	パン 砂糖 砂糖	オリーブ油 油 オリーブ油	
20月	さばのたつたあげ きんぴらごぼう じゃがいもと玉ねぎのみそしる りんごとカルピスゼリー	まごわやさしい給食 さば 牛乳 さつまあげ 大豆 油あげ みそ	さば	牛乳	にんじん いんげん	しょうが ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	小麦粉 片くり粉 砂糖	油 油 ごま	
21月	チキンカレーライス&福神づけ 給食用チーかま パリパリサラダ あじさいポンチ	どり肉 牛乳 ヨーグルト ちくわ チーズ	どり肉 牛乳 ヨーグルト ちくわ チーズ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 福神づけ	米 麦 じゃがいも ルウ	油	
24月	マーボー豆腐丼 高原野菜の春巻 春雨サラダ 手作りコーヒゼリー	ぶた肉 みそ とうふ どり肉 卵 ハム	ぶた肉 みそ とうふ どり肉 卵 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく きゅうり	米 麦 砂糖 片くり粉 春巻の皮 春雨 片くり粉	油 ごま油 油 ごま油 ごま油	
25月	さばのみそに ほうれんそうと糸かまのごま和え どんじる いちごとみかんの2色ゼリー	さば みそ かまぼこ とうふ みそ ぶた肉	さば みそ かまぼこ とうふ みそ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう こんにやく ねぎ	砂糖	ごまドレッシング 油	
26月	ペンネのミートソース れんこんサラダ かぶのスープ	ぶた肉 ベーコン	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト 小松菜 かぶの葉	にんにく 玉ねぎ れんこん コーン かぶ しめじ キャベツ	マカロニ ワイン パン	油 ドレッシング	
27月	ピピンパ(コチュジャンみそを添えて) 黒きくらげと春雨スープ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 みそ 卵	ぶた肉 みそ 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし 玉ねぎ しいたけ きくらげ	米 麦 砂糖 砂糖	ごま油 ごま	
28月	子どもパン タンドリーチキン 海そうサラダ 大根とベーコンのスープ お楽しみチーズ	8 コツコツ給食 とり肉 牛乳 ヨーグルト わかめ	とり肉 牛乳 ヨーグルト わかめ	牛乳 ヨーグルト	にんにく レモン パセリ	レモン きゅうり コーン 大根 白菜	パン カレー粉 砂糖	油 ドレッシング バター	

献立内容は変更することがあります。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>おし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>筋肉や心の発達に良い</p>	<p>脳の働きが良くなる</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>	<p>運動能力の向上</p>
-----------------	----------------	-------------------	------------------	-------------------	----------------