



令和6年7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月	麦ごはん	さけのバター醤油焼き じゃがいもとひじきのものに とうがんとみそしる 富士山ゼリー	さけ さつまあげ みそ油あげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しめじ こんにゃく とうがん えのきたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	バター 油	やまなしの食に選定されたじゃがいもとひじきの煮物。富士登山の安全祈願として河口湖や吉田で、100年以上前から、旅人をもてなしている料理。
2火	麦ごはん	ぶた肉のしょうがいため パリパリサラダ ふとキャベツのみそしる アセロラゼリー	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ レタス きゅうり 赤玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 春巻の皮 ふ アセロラゼリー	油 油 ドレッシング	豚肉にはビタミンB1という疲労回復効果のある栄養が多く、スタミナ食材ともいわれている。生のしょうがには肉を柔らかくするたんぱく質分解酵素が含まれている。
3水	キャラメルきなこあげパン	サラダスパゲティ チキンクリームシチュー スイカ	きなこ ツナ とり肉	牛乳 牛乳	パセリ にんじん パセリ	コーン きゅうり レタス 玉ねぎ スイカ	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖 じゃがいも ルウ	油 油	人気の揚げパンの新作。スイカは、水分が多いだけでなく、病気を予防するリコピンがトマトよりも多く、日焼けも予防し、夏の暑い季節にピッタリの食材。
4木	吉田風うどん(肉うどん)	ちくわのいそべあげ 海そうサラダ 塩パナラクリームワッフル	ぶた肉 みそ ちくわ	牛乳 青のり わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり コーン	うどん 砂糖 七味 小麦粉 砂糖 ワッフル	油 ごまごま油 油 ごま油	吉田のうどんも特選やまなしの食に選定されている。給食の麺は固くないが、肉やキャベツをのせて、吉田風うどんにした。
5金	メロンパン	エビカツ&千キャベツ ☆多天の川スープ セタ★ジュレ	(エビアレルギー対応) エビ(とんかつ) かまぼこ★	牛乳	にんじん あさつき	キャベツ 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 そうめん ゼリー ★ナタデココ	油	そうめんは、天の川や織姫の織糸を表している。セタにそうめんを食べると、無病息災といって、元気に暮らせるそうだ。給食で星★をいくつ食べられるかな。
8月	あげきょうざ もやしのいそか和え 春雨スープ キムタクごはん ヨーグルト	ぎょうざ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイにんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ	小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油	キムタクごはんは、長野県の給食メニューとしてテレビで話題になった。コツコツ給食でカルシウムの多い食材は牛乳・のり・ヨーグルト・チンゲンサイ・しいたけ等。	
9火	しょうゆラーメン	ささみごまフライ わかめと野菜のサラダ 焼きおにぎり	ぶた肉 卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん には トマト	にんにく ねぎ しょうが もやし コーン キャベツ 大根	めん パン粉 小麦粉 砂糖 おにぎり	ごま油 油 ごま ごま油	もうすぐ7月11日はラーメンの日。7をれんげ、11を箸に見立てたこと、ラーメンを日本で最初に食べたといわれる水戸黄門様の誕生日からラーメンの日と制定された。
10水	はちみつレモントースト	ナポリタン風ペンネソテー 野菜のコンソメスープ タピオカフルーツポンチ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	レモン 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ 白菜 みかん バイン	パン はちみつ 砂糖 マカロニ じゃがいも ワイン タピオカ サイダー	オリーブ油 油	タピオカはキャッサバ芋のでんぷんを加工したもの。主成分は炭水化物と水。乾物のタピオカはゆでるのに時間がかかるが、一晩水につけるとゆでる時間が短縮される。
11木	いわしのかばやきどん きゅうり&手作りみそ おじゃかもちのすましじる はちみつレモンゼリー	いわし みそかつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり しめじ 大根	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖 じゃがいも はちみつレモンゼリー	ごま油	今月の土用の丑の日は24日。「う」が付く物を食べると夏負けしないといわれている。うなぎのかば焼きに似た魚や夏の水分補給になるウリ科の食べ物等を意識した。	
12金	とろけるチーズパン	いかのレモンじょうゆ ごぼうサラダ ビーフンのたんたんスープ	いか ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん には ほうれんそう	レモン ごぼう きゅうり しょうが にんにく きくらげ	パン 片くり粉 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 ごま	油 油	するめいかは、6月から9月にたくさん収穫される。脂が少なく、成長に必要なタンパク質や疲れをとるタウリンも豊富。しっかりかもう。
16火	夏野菜のカレーライス&福神つけ	ゴーヤチップス キャベツとツナのサラダ マスカット&アロエヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく スズキノコ など 福神つけ ゴーヤ きゅうり コーン キャベツ マスカット アロエ	米 麦 ルウ カレー粉 片くり粉 砂糖 オリーブ油	油 オリーブ油 油	かぼちゃ、なす、ズッキーニ・トマトなどの旬の夏野菜が入ったカレー。夏野菜は「食べる水分補給」ともいわれるほど、夏にとりたい水分と栄養が含まれている。
19金	セルフセレクトバーガー	手作り大豆とチーズ入ハンバーグ or手作りテリヤキチキン コールスローサラダ ABCミネストローネスープ セレクトアイス	ぶた肉 卵 大豆 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん トマト にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり 大根 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 パン粉 砂糖 ドレッシング 砂糖 マカロニ アイスクリームORシューアイス	バター 油 油	夏休み前のお楽しみで、手作りのハンバーグかテリヤキチキンのどちらかを選んでパンにはさんで食べる。シューアイスかカップのアイスクリームを選ぶ。コールスローの由来は、キャベツサラダのオランダ語「コールスラ」からきている。

アイスは給食の時間に調理員さんと教室にお届けに行くと。

献立内容は都合により変更することがあります。

土用の丑の日って?今年7/24と8/5。立春・立夏・8/8の立秋・立冬の直前に年4回土用がある。特に梅雨明けの夏土用が有名で、季節の変わり目に体をいたわり、心も体も夏負けしないように「う」が付く物を食べる習慣があった。下記の干支カレンダーを順に数えると丑の日はいつ?

		7月20日	21日	22日	23日	24日
		酉(とり)	戌(いぬ)	亥(いのしし)	子(ねずみ)	丑(うし)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
寅(とら)	卯(うさぎ)	辰(たつ)	巳(へび)	午(うま)	未(ひつじ)	申(さる)
8月1日	2日	3日	4日	5日	6日	
酉(とり)	戌(いぬ)	亥(いのしし)	子	丑	寅	

給食おいしいから教えて~のコーナー



Recipe

給食のピビンバをつくらう! 手作り動画。参考にしね。

栄養教諭あっこ先生のレシピはクックパッドで紹介中!

★湖南中HPの給食だより欄に月毎の給食photoがあります。
★左記のQRコードをスマホやタブレット等で読みとると、給食や簡単レシピが出てきます。
※ご家庭で作る量によって、大さじと小さじの割合で、調節して作ってみましょう。

「う」が付く食べ物

うなぎ以外にも、うどん(炭水化物)・牛の肉(たんぱく質)・ウリ科の野菜(うり・きゅうり・ゴーヤ・スイカ・かぼちゃ・ズッキーニ等の水分がはてった体を冷ます)・梅干し(クエン酸で疲労回復)等がある。

うなぎの旬は秋から冬。夏は売り上げが落ちてしまうので、平賀源内氏が販売促進したのがはじまり。たんぱく質や抵抗力を高めるビタミンA・疲れをとるB群・E・Dなど、暑い夏を乗り切るための栄養が豊富。うなぎに似たいわしやさんま等で代用できる。
かばやきのタレのレシピを参考に作ってみてね。

〇〇のかばやきのタレ

【材料】
★砂糖と本みりんとしょうゆ各大さじ1
★生姜のすりおろし小さじ1(粉でもチューブでもOK)
★水大さじ3

【作り方】
①★を混ぜて加熱する。
②うなぎ・いわし・さんま等を開いて片栗粉を付けて揚げるか焼いてから、①をかかめる。

本場は辛いので、給食の方が美味しいよ!と好評

ヤンニョムチキンのタレ

【材料】
★砂糖大さじ1
★酒小さじ1
★本みりん大さじ1と小さじ半分
★しょうゆ小さじ1
★ケチャップ大さじ4
★コチュジャン小さじ半分(商品によって辛さが異なる)

【作り方】
①★を混ぜて加熱する。(レンジで温めてOK)
②からあげ(揚げずに肉や魚等を焼いてもよい)を作り、①をかかめる。

手作りの美味しいドレッシングで野菜をしっかり食べてくれるとうれしいな。色々なサラダのレシピもQRコードにあります。

和え物の手作りドレッシング

【材料】
★砂糖と酢各大さじ1
★塩少々 ★醤油小さじ2
★ごま油小さじ半分

【作り方】
①★を順番に混ぜてからごま油を混ぜる。
②ゆでたまごやにんにくの千切でいそかあえ、きゅうりともずくで酢の物におススメのレシピ。

