

今年の節分は
2月2日(日)

令和7年2月学校給食献立予定表

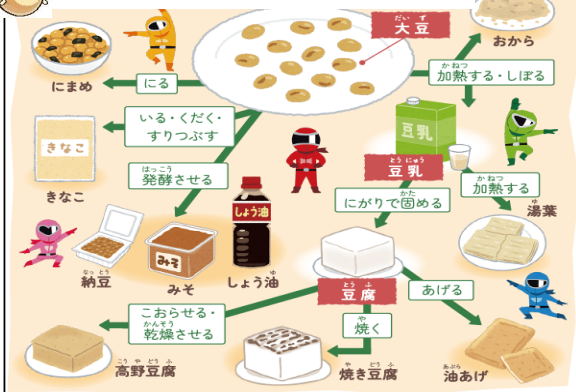
★3年生応援!!希望献立&リクエスト月間★

河口湖南中学校組合立河口湖南中学校

| 日 | 主食 | おかず | 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 |
|-----|--|--|---|---|---|---|--|---|--|
| | | | 1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・大豆製品 | 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 | みそラーメン | 立春(節分の翌日) パリパリ春巻き チョレギサラダ しっとり蒸しパン黒糖 | ぶた肉 みそ とり肉 みそ | 牛乳 | にんじん にはら にんじん 黄ピーマン トマト | にんにくしょうがもやしねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス サニーレタス | めん 砂糖 小麦粉 黒糖 | ごま油 油 ごま油 | 2月3日の立春から暦の上で春になり、旧暦での1年の始まりである。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。 |
| 4火 | 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じる さつまいもチップス | まごわやさしい給食 あじ ぶた肉 みそ 厚あげ ちくわ とうふ かまぼこ | 牛乳 わかめ | にんじん いんげん にんじん | しょうが ねぎ 大根 こんにやく えのきたけ ねぎ | 米 麦 砂糖 砂糖 | ごま 油 | マは、みそ、とうふの大豆製品、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、イはさつま芋。1日の中でぞろぞろと、生活習慣病の予防や骨や歯を丈夫にする。 |
| 5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 ヨーグルト | 主食で大好きNO1 ツナ ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | トマト パセリ | きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ | 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。ヨーグルトは発酵食品で免疫力UP。 |
| 6木 | 麦ごはん | 大豆とひじきの和風おろしハンバーグ あげかばちとブロックリーサラダ ほうれんそうのみそしる ミルクキャラメル | ぶた肉 卵 大豆 ツナ 油あげ とうふ、みそ | 牛乳 ひじき | にんじん あさつき かぼち フロccoliー ホピーマン | にんにくしょうが 玉ねぎ 大根 レタス きゅうり ねぎ | パン粉 砂糖 ごまドレッシング | | 湖南中の手作りハンバーグは砕いた大豆やひじき等栄養価が高く、ふんわりしていて人気。湖南中のみそ汁のだしがきいていて美味しいという生徒達のコメントが多かった。 |
| 7金 | 麦ごはん | ヤンニョムチキン 韓国ナムル ワンタンスープ 手作りココアプリン | 主菜で大好きNO1 とり肉 みそ ぶた肉 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん チンゲンサイ にんじん | しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 白菜 しいたけ | 米 麦 片くり粉 砂糖 ドレッシング | 油 ごま油 | 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にからめる。人気の韓国ナムルは、すりおろしにんにくとごま油入り。 |
| 10月 | わかめごはん | ミートローフ 春雨サラダ かきたまじる 手作りプリン | 教職員希望献立 とり肉 ぶた肉 とうふ 卵 ハム 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん 枝豆 赤ピーマン ほうれんそう | 玉ねぎ きゅうり しめじ ねぎ | 米 麦 パン粉 砂糖 春雨 砂糖 片くり粉 砂糖 | ごま油 | 教育委員会と教職員・調理員のアンケートを集計して組み合わせた。わかめごはんは生徒と同じ主食NO1という結果になった。マドレーヌカップで作るミートローフはソースも手作り。 |
| 12水 | セサミトースト | パンネのミートソース和え コンソメスープ ぶどうゼリーinヨーグルト | ぶた肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん 枝豆 トマト にんじん | にんにく 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 白菜 | パン 砂糖 マカロニ | バター ごま 油 | トーストの中ではセサミトーストNO1、はちみつレモントースト、ピザトーストの順に人気。菓子パンは砂糖が多いので、給食ではコッパンや食パンを給食室で味付けて調理している。 |
| 13木 | ゆかりごはん | ミルクコーヒー さばの塩焼き 菜の花のごま和え けんちんじる | さば かまぼこ みそ とうふ、とり肉 | 牛乳 | 菜の花 ほうれんそう にんじん | ゆかり 大根 ねぎ こんにやく しいたけ | 米 麦 砂糖 ごまドレッシング | | 菜の花の旬は2~3月。黄色い花が咲くとぐみを感じやすいので、その前にさつと茹でて水にさらす。ほうれんそうと一緒にごまドレッシングと細切りかまぼこを和えるとうまく食べられる。 |
| 14金 | 手作りウイナーロールパイ チョコクレープ | チーズサラダ 明野金時芋のハヤシチュー &パスタ添え | 愛を込めて ウイナー 豆乳 ぶた肉 | 牛乳 チーズ | ブロッコリー 赤ピーマン にんじん いんげん パセリ | しょうが にんにく きゅうり レタス レモン 玉ねぎ | パイ 米粉 砂糖 ココア 砂糖 じゃがいも ワイン 砂糖 ぶどうゼリー マカロニ | 油 油 オリーブ油 オリーブ油 | 給食室から愛を込めてチョコクレープを用意。パイ生地にウイ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605食を手作りしている。金時芋は明野町の甘いさつまいも。 |
| 17月 | からあげ シーザーサラダ とんじる わかめごはん 白玉フルーツ | 湖南中生徒希望献立 からあげ シーザーサラダ とんじる わかめごはん 白玉フルーツ | とり肉 ぶた肉 とうふ、みそ わかめ | 牛乳 | ブロッコリー トマト 黄ピーマン にんじん | しょうが にんにく レタス キャベツ えのきたけ ねぎ 大根 しょうが みかん パイナップル | 片くり粉 小麦粉 砂糖 クラトン 里いも 米 麦 白玉 ナタデココ | 油 ドレッシング | 湖南中生徒540名のアンケートを集計して組み合わせた。黒コショウを入れた鶏のからあげも人気。豚汁は具だくさんで冬に美味しい里芋入り。デザートNO1は白玉フルーツ。 |
| 18火 | スパゲティ | ミートソース いももチップス バンバンジーサラダ 手作りコーヒーゼリー | ぶた肉 とり肉 みそ | 牛乳 | にんじん パセリ トマト | にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ レタス きゅうり 玉ねぎ にんにく | スパゲティルウ 砂糖 ワイン さつまいも じゃがいも 砂糖 | 油 バター 油 ごま ごま油 | 湖南中のミートソースは、デミグラスソースやベシヤメルソース等の隠し味が入っていて最高に美味しいと大人気。2種類のいもを薄くスライスしてパリパリに揚げて、味付けは塩のみ。 |
| 19水 | マカロニグラタン パリパリサラダ ミネストローネスープ コッパン&パテチョコ | 副菜でランキング上位 マカロニグラタン パリパリサラダ ミネストローネスープ コッパン&パテチョコ | とり肉 ベーコン | 牛乳 生クリーム チーズ パセリ ブロッコリー 黄ピーマン にんじん トマト | 玉ねぎ マッシュルーム レタス きゅうり 赤玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく | ルウ ワイン 砂糖 マカロニ 春巻きの皮 砂糖 ワイン パン チョコ | 油 バター 油 ドレッシング | ブロッコリーの旬は11月~3月。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。パンに塗るチョコはリクエスト、楽しんでね。 | |
| 20木 | 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 麦ごはん ミルクココア | 23日富士山の日給食①② 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 麦ごはん ミルクココア | 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 こんにやく えのきたけ 玉ねぎ | じゃがいも 砂糖 米 麦 砂糖 | バター 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。 |
| 21金 | 吉田風うどん | ちくわのカレー粉あげ 海草サラダ 富士山ゼリー | みそ ぶた肉 ちくわ やまなしの食 | 牛乳 わかめ | にんじん 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 ゼリー | 油 ごま ごま油 油 ごま | 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。 |
| 25火 | ヒビンバ(コチュジャンみそ付) | 春雨スープ フルーツあんじん | ぶた肉 卵 みそ なると | 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 パイン みかん | 米 麦 砂糖 春雨 あんじんとうふ | ごま油 ごま | ヒビンバも希望献立の上位だった。ほうれんそうやチンゲンサイや黒きくらげは、成長期に必要な栄養(カルシウム等)がたくさん含まれている。歯や骨が丈夫になるように食べよう。 |
| 26水 | マッシュポテトチキン 3色サラダ ピーフンのたんたんスープ ミルク学年ごらんど | マッシュポテトチキン 3色サラダ ピーフンのたんたんスープ ミルク学年ごらんど | とり肉 ぶた肉 みそ | 牛乳 チーズ | ブロッコリー 赤ピーマン にんじん にはら ほうれんそう | コーン しょうが にんにく きくらげ | じゃがいも マスタード ワイン ピーフン パン 砂糖 | マヨネーズ ドレッシング ごま油 ごま | 生徒が選ぶ主菜NO2の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。 |
| 27木 | さばのみそ煮 肉じゃが とんじる 手作りソーダゼリー | 3学年希望献立 さばのみそ煮 肉じゃが とんじる 手作りソーダゼリー | さば みそ ぶた肉 ぶた肉 とうふ、みそ | 牛乳 わかめ | にんじん いんげん にんじん | しょうが 玉ねぎ しらたき えのきたけ ねぎ 大根 | 砂糖 じゃがいも 砂糖 里いも 米 麦 ゼリー | 油 油 ごま | 3学年171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。 |
| 28金 | カレーライス&福神づけ | 好きな給食ランキング1位ヤンニョム 2位ココアあげパン 3位カレーライス | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 | にんじん トマト | 玉ねぎ しょうが にんにく 福神づけ キャベツ きゅうり コーン | 米 麦 じゃがいも ルウ 砂糖 小麦粉 パン粉 | 油 バター 油 ドレッシング | 湖南中の好きな給食ランキングでNO3だったカレー。この組み合わせがいいとリクエストがあったチキンカツとコールスローサラダ。季節の柑橘類は国産のぼんかん。 |

献立内容は都合により変更することがあります。

大豆の大変身!色々な大豆製品になる!



今年は3日が立春で前日の2日(日)が節分(2021年から4年ごと)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。ごはんには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・デザートそれぞれ集計しました。3学年・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。

