



令和7年4月学校給食献立予定表



河川湖南中学校組合立河川湖南中学校

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) 油 れんじ	
9	大豆とひじきの手作りハンバーグ 菜の花のごま和え お祝いすましじる お祝いゼリー(りんご)	入学進級・お祝い給食	ぶた肉 卵 大豆 かまぼこ 豆腐・なると	ひじき 牛乳 小魚・海そう	にんじん 菜の花 ほうれんそう にんじん みつ葉	にんにくしょうが 玉ねぎ しめじ	パン粉 砂糖 ごま ドレッシング	なし 油脂	大豆とひじきのハンバーグは、肉とくだい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 シャリシャリ大豆 チョレギサラダ いなりずし	(4.10フォーとう) やまなしの食	ぶた肉 油あげ みそ 大豆 みそ	牛乳 やまなしせん	かぼちゃ にんじん レタス トマト サニーレタス 黄ピーマン	ごぼう 大根 しめじ ねぎ きゅうり	めん 片くり粉 砂糖 いなりずし	油 ごま油 ごま	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。
11	きなこ揚げパン わかめとトマトのサラダ 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 とり肉 みそ ヨーグルト 生クリーム	牛乳 わかめ ヨーグルト 生クリーム	牛乳 ブロッコリー トマト にんじん 水菜 あさつき	きゅうり コーン 白菜 しょうが ねぎ しいたけ	パン 砂糖 砂糖 片くり粉 いちごゼリー 砂糖	油 ごま油	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。
14	ビビンバ(手作りコチュジャンみそ付) バリバリ春巻 春雨スープ		ぶた肉 みそ 卵 とり肉	牛乳 卵	ほうれんそう にんじん にんじん	もやし しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま	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。
15	さばのみそ煮 ひじきの煮物 豆乳じる オレンジ	まごわやさしい給食	さば みそ とり肉 さつまあげ ぶた肉 みそ 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 にんじん	しょうが 玉ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま	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)。
16	鶏肉のトマトソース チーズサラダ ABCコンソメスープ レモンゼリー		とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ きゅうり レタス レモン 玉ねぎ 白菜	バター 砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ パン ゼリー	油 油	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。
17	麦ごはん チキンみそかつ&せんキャベツ 切干大根の煮物 とうふのすましじる		とり肉 みそ さつまあげ とうふ かまぼこ	牛乳 にんじん いんげん にんじん 三つ葉	キャベツ 切干大根 しめじ		米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	油 油	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・魚介類・野菜等にもカルシウムが含まれている。コツコツサラダには、骨ごと食べられるちりめん干しや緑黄色野菜でカルシウム豊富な小松菜や枝豆、大豆等が入っている。
18	スパゲティミートソース まん丸スペイン風オムレツ コツコツサラダ ハニーヨーグルト	コツコツ給食	ぶた肉 卵 とり肉	牛乳 大豆 ちりめん干し ヨーグルト	にんじん トマト パセリ 枝豆 小松菜 コーン	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも ドレッシング はちみつ	油 バター 油	
21	みそラーメン からあげ 海藻サラダ ミニチョコドック		ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん なら ブロッコリー	にんにくしょうが もやし ねぎ にんにく しょうが	めん 片くり粉 小麦粉 砂糖 ワッフル チョコ	ごま油 油 ごま 油	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。
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(ジューシーフルーツ)		さわら こおりとうふ さつまあげ 油あげ みそ	牛乳 にんじん いんげん にんじん	しょうが ねぎ こんにやく 白菜 ねぎ	しょうが ねぎ かわちばんかん	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖 さつまいも	油 ごま油 油	河内晩柑(かわちばんかん)はジューシーフルーツや美粧柑(みしょうかん)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	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		ハム とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	トマト ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ レタス 大根 白菜 ブルーベリー	パン 砂糖 クルトン じゃがいも 砂糖 ナタデココ	オリーブ油 油 チーズドレッシング バター	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	ぶた井 かぼちゃとブロッコリーサラダ 新じゃがいものみそしる 手作りいちごゼリー		ぶた肉 ツナ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ しいたけ しらたき きゅうり レタス 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 油 ドレッシング	じゃがいもはごはんより低カロリーで糖質も意外と少なく、食物繊維やビタミンCが多い。しかし油を使った料理になるとカロリーが高くなるのでフライドポテトやポテトチップス等は量を控えよう。
25	カレーライス&福神づけ 煮たまご コールスローサラダ すりおろしりんごゼリー		ぶた肉 卵	牛乳 にんじん	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 福神づけ	しょうが きゅうり キャベツ コーン	砂糖 砂糖 りんごゼリー	油 バター ドレッシング	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。
28	わかめごはん こうやとうふのオランダ煮 れんこんサラダ とんじる		こうやとうふ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ 小松菜 にんじん	れんこん コーン 大根 えのきたけ ねぎ		米 麦 片くり粉 砂糖 ドレッシング 里芋	油 ドレッシング	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。
30	黒パン マカロニグラタン バリバリサラダ 野菜のコンソメスープ		とり肉 ベーコン	牛乳 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	玉ねぎ マッシュルーム レタス きゅうり 赤玉ねぎ 玉ねぎ 白菜	黒糖 パン ルウ 砂糖 マカロニ 春雨の皮 じゃがいも	油 バター 油 ドレッシング	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。

☆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願いいたします。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『コツコツ給食』 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。

