



令和7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	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
	しゅしゅく 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) 油 油脂	
1 木	マーボー豆腐丼 	しゅうまい 春雨サラダ 手作りコーヒゼリー	ぶた肉 みそ 豆腐 ぶた肉 卵 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ ねぎ ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 片くり粉 片くり粉 春雨 砂糖 ゼリー	油 ごま油 油 ごま油	中国では「炒」や「焼」といった漢字は、惣菜を作るという意味で使われる。「焼売(しゅうまい)」とは、惣菜を作ってから街頭で販売するという意味がある。
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 もやし キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ	米 麦 砂糖 片くり粉 米粉 砂糖 柏餅	油 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。生わかめは今は旬。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 水	手作り大豆チーズ入りハンバーガー 	大根とツナサラダ 野菜のコンソメスープ 快調ヨーグルト	ぶた肉 卵 大豆 ツナ ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 レタス 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 パン粉 砂糖 じゃがいも ワイン	バター オリーブ油	歯や骨によいカルシウムが多いチーズや大豆をハンバーグに入れた。効率的にカルシウムを摂取するには、牛乳とチーズ・ヨーグルト等の乳製品がおすすめ。
8 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 セノビーゼリー	さつまあげ ぶた肉 豆腐 みそ	アジ 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 セノビーゼリー	油	旬のアジや「背伸びゼリー」もカルシウムや鉄が多く含まれている。今日のカルシウムが多い食材は、牛乳・アジ・切干大根・セノビーゼリー等。
9 金	そばろパン 	とり肉のマッシュポテト焼き 3色サラダ ABCミネストローネスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	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 ワイン	マヨネーズ ドレッシング	マッシュポテトはゆでたじゃがいもをつぶして作るが、鶏肉のマッシュポテト焼きは、味付けした鶏肉に乾燥したマッシュポテトをかけて焼く。人気のメニュー。
12 月	野菜タンメン 	5.12アセロラの日 高原野菜の春巻 もやしのコチュジャン和え アセロラC100ゼリー	なると ぶた肉 とり肉 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 春巻きの皮 砂糖 アセロラゼリー	ごま油 油 油 ごま油 ごま	アセロラはビタミンCの王様といわれる。沖縄で初めて収穫する時期の5月12日はアセロラの日として制定された。日焼けや病気の予防効果がある。
13 火	麦ごはん 	さわらの香味焼き 肉じゃが かぶのみそじる 手作りソーダゼリー	さわら ぶた肉 豆腐 みそ	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、こころとかだと脳に良い。長生きをするといわれる。
14 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 砂糖 じゃがいも パン粉 ブルーベリークレープ	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かける。
15 木	麦ごはん 	さばの塩焼き ぶた肉と根菜のみそ炒め みぞれじる ぶどうゼリー	さば ぶた肉 みそ 豆腐 油あげ	牛乳	にんじん いんげん 水菜	ごぼう こんにゃく 大根 なめこ	米 麦 砂糖 ぶどうゼリー	油	新ごぼうなどの根菜類(野菜)や肉を炒めた。食物繊維も多く、よくかんで食べるといい。給食室の機械で大根をすりおろすとみぞれになる。
16 金	バターロールパン 	チキンのバーベキューソース シーザーサラダ ポトフ	とり肉 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	米 麦 小麦粉 砂糖 クルトン じゃがいも ワイン	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。
19 月	麦ごはん 	やまなしの食 ぶた肉のしょうが焼き ほうれんそうの和え物 けんちゃん(けんちんじる)	ぶた肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	山梨さん 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 ドレッシング	油	特選やまなしの食に選定されたけんちゃん、けんちんじるのこと。食物繊維の多い根菜を炒め、鶏肉や豆腐等を入れる。正月のために量り置き、温め直すそう。
20 火	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	給食のうどんの量りは成長期のカロリーなど栄養価が不足するため、焼きおにぎりをつけた。青のりはカルシウムや鉄、カリウムなど健康を維持するミネラルが豊富。
21 水	セサミトースト 	サラダスパゲティ クリームシチュー 日向夏みかんゼリー	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 ワイン 日向夏みかんゼリー	バター ごま 油 オリーブ油 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ーシーで、今の時期が食べ頃。今日はゼリーにした。
22 木	キムチチャーハン 	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 もずく	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 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖 片くり粉	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。
23 金	カレーライス&福神づけ 	野菜コロッケ チョレギサラダ 手作りキャラメルプリン	ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん グリーンピース 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 玉ねぎ レタス きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	油 バター 油 ごま油	チョレギサラダは日本オリジナルの食べ物。ちぎった生野菜に韓国風ドレッシングをかけることを商品に記したことでチョレギサラダと呼ぶようになった。
26 月	麦ごはん 	ヤンニョムチキン 春キャベツとツナサラダ ワナンスープ やわらか杏仁ゼリー	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	片くり粉 砂糖 砂糖 ワナンの皮 米 麦 杏仁ゼリー	油 オリーブ油	湖南中で大人気のヤンニョムチキンは韓国料理。ケチャップ多めでコチュジャンが控えめなため、本場より食べやすくなっている。
27 火	麦ごはん 	527小松菜の日 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	かつお ぶた肉 豆腐 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	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 油	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 水	キャロットロールパン 	手作りコッソコツミートローフ 野菜サラダ コーンポタージュスープ	大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	パン パン粉 砂糖 ワイン	油 ドレッシング	歯や骨によいカルシウムが豊富なチーズや大豆をミートローフに入れた。牛乳にはカルシウムだけでなく、糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンが入っている。
29 木	麦ごはん 	529こんにゃくの日 さけのねぎソース こんにゃく入り筑前煮 わかめと豆腐のみそじる	さけ とり肉 油あげ みそ 豆腐 わかめ	牛乳	にんじん いんげん 玉ねぎ	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	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖	油 ごま油 ごま 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 金	カレーうどん 	煮たまご 海そうサラダ しっとり黒糖蒸しパン	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しいたけ ねぎ ねぎ しょうが きゅうり コーン	うどん ルウ カレー粉 砂糖 砂糖 黒糖 小麦粉	油 油 ごま	色々な種類の海藻が入ったサラダ。旬の海草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・うどなどの山菜

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