



令和7年6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	
2月	スパゲティミートソース	6.1 牛乳の日 スペイン風オムレツ シーザーサラダ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳	パセリ にんじん トマト ほうれんそう 黄パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ しょうが セロリ にんにく キャベツ レタス	ルウ スパゲティ 砂糖 じゃがいも フルトン	油 バター 油 ドレッシング	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日に必要なカルシウムの約1/4(男子は1/5)を摂取できる。
3月	五目あんかけ丼	鉄腕揚げぎょうざ 韓国ナムル 手作りいちごジュレ	ぶた肉 なんと ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ にら にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ 白菜 玉ねぎ 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし	米 麦 砂糖 片くり粉 皮 小麦粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 油 ドレッシング	五目とは、5種類の食材を意味するが、実際は5種類とは限らず色々な食材が混ざっていることをいう。ひじき等鉄分強化した鉄腕ぎょうざにパン粉を付けて揚げる。
4月	いかのからあげ 切干大根のツナ和え 小松菜と豆腐のみそしる	6.4 虫歯予防デー いか ツナ 油あげ 豆腐 みそ くわがめ	いか ツナ 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	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	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、歯や骨を丈夫にする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。
5月	麦ごはん	さけのねぎみそ焼き こんにやくのいりに 白川の豆乳じる	さけ みそ こうや豆腐 さつまあげ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ こんにやく 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 砂糖	ごま 油	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。高野豆腐も豆乳もカルシウムを含む大豆からできている。
6月	山梨のカツ丼	6.4 虫歯予防デー 昆布とごぼうのごまサラダ 野菜キムチじる 手作りぶどうゼリー	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり 大根 コーン ねぎ もやし 白菜キムチ	米 麦 小麦粉 砂糖 砂糖	油 マヨネーズ ごま	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。
9月	麦ごはん	アジフライと千切キャベツ ひじきの五目に 厚揚げのみそしる	アジ 大豆 さつまあげ 生あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん にんじん	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 小麦粉 砂糖	油 油	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。豆腐を油で揚げて作る厚揚げもアジフライも、たんぱく質やカルシウムが豊富。
10月	ピビンパ(コチュジャンみそを添えて)	黒きくらげと春雨スープ 手作りみかんジュレ パンネのミートソース和え れんこんサラダ かぶのスープ	ぶた肉 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	黒きくらげは成長期に必要な栄養が沢山含まれている。歯や骨の健康を保つ「ビタミンD」と「カルシウム」、赤血球の材料「鉄」、便秘対策に役立つ「食物繊維」を含む。
11月	ミルクパン あじさいゼリー	入梅(にゅうばい)	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト 枝豆 小松菜 かぶの葉	にんにく 玉ねぎ しょうが れんこん コーン かぶ しめじ キャベツ	マカロニ 砂糖 パン ぶどうゼリー	油 ドレッシング	暦の上では梅雨入りであじさいの花がきれいに咲く時期。湿度が高いと体もむくみやすくさるので、野菜やたんぱく質(アミノ酸)の多い物がおススメ。
12月	わかめごはん	まごわやさしい給食	わかめ	牛乳	わかめ	しょうが	米 麦 小麦粉 片くり粉 砂糖	油 ごま	頭文字がすべてそろうと、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、サは魚、シはきのこ類、イは芋類。毎日、何が足りないか確認できる。
13月	きなココあげパン	ゼリーの前に食べると甘い	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 片くり粉 ゼリー	油 ドレッシング	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)。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な。甘酸っぱいさくらんぼを食べたら甘いゼリーを食べよう。
16月	ちゃんぽんめん	どうふナゲット 茎わかめのサラダ ミニたい焼き	ぶた肉 なんと どうふ くわがめ	牛乳	にんじん 枝豆 かぼちゃ アロカセ 黄パプリカ トマト	玉ねぎ たけのこ キャベツ れんこん 玉ねぎ きゅうり レタス	めん 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	ちゃんぽんは、長崎県の郷土料理。ちゃんぽんの意味は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。
17月	麦ごはん	さばのみそに ほうれんそうと糸かまのごま和え とんじる ブルーベリーゼリー	さば みそ かまぼこ 豆腐 みそ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 ブルーベリーゼリー	ごまドレッシング	鉄分は不足すると、頭痛や疲れやすくなる等の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。ブルーベリーは腸の善玉菌を増やす食物繊維が豊富。
18月	ピザトースト	8のつく日コソコソ給食	ハム 牛乳 チーズ	牛乳	ピーマン トマト ブロッコリー 黄パプリカ 枝豆 トマト	玉ねぎ マッシュルーム レタス きゅうり しいたけ 玉ねぎ 白菜 みかん バイン	パン 砂糖 春巻きの皮 ワントンの皮 白玉 ナタデココ	オリーブ油 ドレッシング ごま油	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。干し椎茸・青梗菜・チーズ・牛乳等に多い。トーストの大きさは小学校より厚く、食パンの耳は食物繊維が多いので、よくかんで食べる。
19月	麦ごはん	アジのねぎソース 大根と豚肉のみそ煮込み 豆腐とわかめのすましじる サワーゼリー	アジ ぶた肉 みそ 厚あげ ちくわ 豆腐 かまぼこ わかめ	牛乳	いんげん にんじん にんじん	しょうが にんにく ねぎ 大根 こんにやく えのきたけ ねぎ	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油 油	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。ヨーグルトと同等の栄養素のサワーゼリーはカルシウムやビタミンD・Cが多い。
20月	チキンカレーライス	福神づけ 大根とハムのサラダ 手作りあじさいポンチ	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー 枝豆	玉ねぎ しょうが にんにく 福神づけ レタス 大根	米 麦 じゃがいも ルウ 砂糖	油 オリーブ油	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。
23月	ピラフ	サラダに豆腐とドレッシングをかけてね	ウインナー 牛乳	牛乳	にんじん 枝豆	玉ねぎ コーン	米 麦 パン 砂糖 春巻きの皮	油 バター ドレッシング バター	豆腐は植物性たんぱく質・カルシウムが豊富。サラダの上に豆腐をのせて、ドレッシングを自分でかけて一品が作れる。食欲が落ちる季節になるので、手軽にたんぱく質等の栄養がとれる。
24月	ヤンニョムチキン チョコレギサラダ 春雨スープ 手作りプリン	PTA給食試食体験会	みそ とり肉 のり	牛乳	にんじん チンゲンサイ 黄パプリカ トマト サニーレタス にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく レタス きゅうり 玉ねぎ しいたけ	片くり粉 砂糖 砂糖 米 麦 砂糖	油 ごま油	大人気のヤンニョムチキンとチョコレギサラダの組み合わせ。12時10分~受付、身支度整え、202か203で栄養教諭の説明後、生徒と同じように準備から朝食・片付けまで体験する。お楽しみに。
25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 手作りメロン風ゼリー	ウインナー とり肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン チリソース 砂糖 マカロニ ワイン ルウ 砂糖 ゼリー	油 オリーブ油	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。メロンの旬は5月~7月。今回は自然な色のゼリーを手作りするので無果汁でアレルギーがあっても食べられる。
26月	麦ごはん	鮭のコーンマヨチーズ焼き じゃがいものそぼろ煮 みぞれじる	さけ とり肉 油あげ 豆腐	牛乳 チーズ	パセリ 枝豆 水菜	コーン 玉ねぎ しょうが なめこ 大根	米 麦 片くり粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	じゃがいもは5~6月と10~2月が旬。鹿児島県や長崎県等、温かい地域を中心に収穫した新じゃがが出回っている。7月~10月は北海道を中心に収穫される。
27月	そばろパン	タンダーリーチキン 海そうサラダ 大根とベーコンのスープ	とり肉 わかめ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんにく レモン ブロッコリー	しょうが 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	歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富で食べやすいヨーグルト。とり肉をカレー粉入りのヨーグルトに漬けて焼くと柔らかくなる。
30月	ゆかりごはん	松風焼き 5色和え おじゃがもちのみそしる	みそ とり肉 卵 ぶた肉 かまぼこ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	ゆかり 小松菜 にんじん	しょうが ごぼう キャベツ コーン ねぎ 大根	米 麦 砂糖 パン粉 ごま	油 ドレッシング	松風焼きは、能の「松風」という話に由来。松風という娘の様子を見て「待つ風ばかりで浦さびし」とよんだ。表にごま等をふって焼いているが、裏は無くして淋しいことから名付けられた。

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！

運動能力の向上

