

令和7年12月学校給食献立予定表									
※1年生の美術の作品を11月～3学期まで載せています。									
河口湖南中学校組合立河口湖南中学校									
日	献立名		赤の食品(たんぱく質・無機質)		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	ビビンバ(コチュジャンみそ付)	シャリシャリ大豆 春雨スープ やわらか杏仁ゼリー	ぶた肉 みそ 卵 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし	米 麦 砂糖 片くり粉 はるさめ 杏仁ゼリー	ごま ごま油 油	12月は師走といひ、年末の慌しさを表す言葉。噛むことは、脳の活性化や自律神経を整え、心を落ち着かせ、ストレスを軽減する効果がある。よくかむことを心がけよう。
2火	麦ごはん	さばのみそに ほうれんそうと糸かまのたまご和え とんじる 菊花みかん	さば みそ かまぼこ とうふ みそ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが 大根 えのきたけ ねぎ みかん	米 麦 砂糖	ごまドレッシング	みかんは2個で1日のビタミンCの半分位とれる。さばやほうれんそう等には鉄分が多い。鉄分が不足すると、頭痛や疲れやすくなる等症状が出ることもある。意識して食べると良い。
3水	キャラメルきなこ揚げパン	れんこんのサラダ きりたんぼじる 温州みかんゼリー	きなこと ぶた肉 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん	れんこん コーン ごぼう 白菜 ねぎ しいたけ	パン 砂糖	油 ドレッシング	きりたんぼは秋田県の郷土料理。つぶしたごぼしを杉の棒に巻きつけて焼いた物を煮る。秋冬に美味しい野菜等を煮ると体も温まり、心もホッとする。
4木	ぶた丼	大学いも 豆腐のすましじる ミルクコーヒー	ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん みつば にんじん	玉ねぎ しいたけ しらす しめじ	米 麦 砂糖 さつまいも 砂糖	油 ごま 油	大正時代から大学生が好んで食べたから大学芋という。明野村で育った明野金時というさつまいも。エネルギーに代えるビタミンが含まれているので疲労回復を助ける。
5金	スパゲティミートソース	ほうれんそうのオムレツ かぼちゃとブロッコリーサラダ 手作りココアプリン	ぶた肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きゅうり レタス	スパゲティ 砂糖 ルウ ワイン ココア 砂糖	バター 油 ドレッシング ごま	ブロッコリーは、ビタミンが多く、風邪や病気を防ぐ。冬が旬で11月から3月。味が濃くなり、栄養も豊富。かぼちゃは油で揚げ、サラダのトッピングにして食べやすい。
8月	とり五目ごはん	ーロチース 揚げ出し豆腐 小松菜の和え物 じゃがいもとわかめのみそしる	コツコツ給食 ぶた肉 油あげ かまぼこ まごわやさしい	牛乳 チーズ とうふ みそ わかめ ぶり	にんじん 枝豆 小松菜 にんじん	ごぼう しめじ 大根 キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 ドレッシング	油 油 油	豆腐に片栗粉を付けて、じっくり油で揚げた。大根をすりおろして、醤油等と合わせて作ったタレをかける。豆腐は、たんぱく質・カルシウム・マグネシウム等栄養が豊富。
9火	麦ごはん	ぶりのねぎソース 切干大根のいため煮 いものこじる ミニすりおろしりんごゼリー	まごわやさしい ぶた肉 とうふ みそ さつまあげ	牛乳 さつまあげ	にんじん いんげん にんじん	しょうが にんにく ねぎ 切干大根 こんにゃく しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	片くり粉 砂糖 砂糖 米 麦 りんごゼリー	油 ごま ごま油 油	旬のぶり。血液の流れと脳機能にいい成分が含まれている。まごわやさしいの食材を数えてみよう。何かが足りない。夕飯にのりやわかめ等の海藻を入れよう。
10水	野菜タンメン	イカのレモンじょうゆ 茎わかめサラダ しっとり蒸しパン黒糖	ぶた肉 なた イカ	牛乳	チンゲンサイ わかめ	にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ レモン レタス きゅうり	めん 砂糖 片くり粉 砂糖 蒸しパン 黒糖	油 ごま油 油 油	イカの足は10本で10日はイカの日に制定。イカをよくかんで食べよう。イカに含まれるタウリンはうまみがある。疲れをとり、視力にもよいそう。
11木	菜飯	ミルクココア アジのピリ辛焼き こんブロッコリー おつけ団子じる	やまなしの食 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ 鰹節 アジ 昆布	広島菜 ブロッコリー 黄ピーマン トマト	しょうが ねぎ きゅうり レタス 大根 ねぎ しいたけ こんにゃく	米 麦 ココア 砂糖 砂糖 小麦粉	ごま ごま 油	特選やまなしの食に選ばれたおつけ団子。大月市の郷土料理。地元でとれた旬の野菜等を入れて小麦粉で作った団子を煮て食べる。心温まるおふくろの味。
12金	ステッキパン	マカロニグラタン カラフルサラダ 野菜のコンソメスープ	12日つえの日 ぶた肉 牛乳 生クリーム チーズ	牛乳 パセリ ブロッコリー トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム レタス きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	ごぼう ねぎ しょうが れんこん 白菜 ねぎ えのきたけ キャベツ にら にんにく もやし	パン マカロニ ルウ 砂糖 ワイン ブルーベリーゼリー	油 バター ドレッシング	障害者や高齢者等が生きがいをもち、杖を使ってイチニ、イチニと安全に外出できるようにという願いから制定された。
15月	わかめごはん	ミルクキャラメル 松風焼き れんこんのきんぴら 白菜とさつまいものみそしる	牛乳 わかめ ぶた肉 ぶた肉 みそ 卵 さつまあげ ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 にんじん にんじん いんげん みそ 油あげ	にんじん にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう ねぎ しょうが れんこん 白菜 ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ にら にんにく	米 麦 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 さつまいも	ごま 油 ごま 油	旬の白菜のビタミンCは、水に溶けやすいので、スープを飲むといい。れんこんにもビタミンCが豊富で疲労回復や風邪やがん予防、老化防止等、効果が期待できる。
16火	五目あんかけ丼	ジャンボ揚げぎょうざ 韓国ナムル ブルーベリーゼリー	ぶた肉 なた ぶた肉 とり肉	牛乳 にんじん チンゲンサイ	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ にら にんにく もやし	米 麦 砂糖 片くり粉 皮 卵粉 薄力粉 砂糖 ブルーベリーゼリー	油 ごま油 油 ごま油 ドレッシング	前回のジャンボぎょうざは、豆腐や野菜・白キムチが入っていた。今回はお肉が入っている。バター液(小麦粉と水を混ぜた)、パン粉の順に付けて揚げるのでボリュームUP。
17水	ミルクパン	タンドリーチキン ブロッコリーとトマトのサラダ パンブキンポーターソース	ぶた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんにく レモン ブロッコリー トマト	きゅうり コーン 玉ねぎ	パン カレー粉 砂糖	ごま油 油 バター	かぼちゃはオレンジの色が鮮やかで栄養が豊富。肌・目・口内炎にもよいビタミンがバランスよく含まれている。風邪や病気を防ぐ。
18木	麦ごはん(すきやき丼にしてもOK)	さわらの甘酢ソースかけ すき焼き風 大根とわかめのみそしる	コツコツ給食 さわら ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 にんじん にんじん いんげん わかめ	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ 玉ねぎ しらす 白菜 ねぎ 大根 えのきたけ	米 麦 片くり粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 油	さわらはからだをつくるたんぱく質と、必要な脂肪酸(EPA・DHA)とカルシウムの吸収を増やすビタミンDを含む。農具の鋤(すき)を鉄板代わりに焼いていたのですき焼きという。
19金	カレーライス	福神づけ 手作りカップオムレツ コールスローサラダ ラ・フランスゼリー	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 にんじん にんじん トマト	にんじん にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 福神漬け 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ルウ ラ・フランスゼリー	油 バター ドレッシング		カップオムレツは、細かく切った野菜と鶏のひき肉をよく炒めてから、卵と混ぜてカップに入れてオーブンで焼く。
22月	麦ごはん	ぶた肉のしょうがいため もやしのいそか和え かぼちゃ(南瓜)のみそしる 富士川町のゆず手作りゼリー	22日冬至 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にら にんじん かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり えのきたけ 白菜 ねぎ ゆず	砂糖 砂糖 米 麦 ゼリー	油 ごま油	22日は冬至。栄養価の高いかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりすると、風邪予防になる。冬至に「ん」がつく食材を食べると運がよくなるそう。
25木	Xmasライス	Xmasチキン Xmasサラダ Xmasスープ Xmasセレクトデザート	とり肉 卵 ベーコン ウインナー	牛乳 ブロッコリー 赤ピーマン にんじん にんじん 枝豆	にら にんじん 玉ねぎ コーン	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり えのきたけ 白菜 ねぎ ゆず	砂糖 砂糖 じゃがいも ワイン 米 麦 ケーキいちごプリン	油 ドレッシング 油 バター	料理名が当日までわからない、おたのしみ給食。セレクトしたデザートも楽しみ。明日から冬休み。おうちでも好き嫌いをよくかんで食べよう。よいお年をお迎えください。

献立内容は都合により変更することがあります。

冬至給食

今年は12月22日(月)が冬至です。冬至は1年の中で、夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日はゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。冬至給食では、かぼちゃのみそ汁と山梨県富士川町のゆず果汁を使ってゼリーを作ります。



★かぼちゃ★冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)です。また、かぼちゃはビタミンAが豊富なので、風邪予防に効果的です。かぼちゃの旬は夏ですが長期保存ができるので、冬でも食べられます。栄養豊富で貯蔵性もあるかぼちゃは冬を乗り切るための大切な食材だったんですね。



★ゆず湯★冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもあります。ゆず湯には体を温めて風邪の予防や香りによるリラックス効果もあります。

給食おいしいから教えて～のコーナー

QRコードをスキャンしてみてください。



クックパッドで給食レシピや簡単レシピの紹介・実際に作ってみた「つくれぽ」もあります。Xmasに食べた給食の〇〇〇〇〇〇〇チキンのレシピも載っています。冬休みに作ってみてね。このQRコードの中で、「給食の」でレシピ検索するとあります。

Xmas〇〇〇〇〇〇チキン

【材料】

鶏肉 300g～400g
☆塩少々 ☆こしょう少々
☆しょうゆ 小さじ1位
□卵 1個位
□薄力粉 大さじ2位
□水 大さじ1と小さじ2
●パン粉 20g位
●コーンフレーク(プレーン) 70g位

【ヒント:クリスピーチキンの作り方】

- ①ビニール袋にキッチンペーパー等でカットした肉を入れる。たたいて平らにすると大きくなる。
- ②①に☆を入れて、もみもみし、味をなじませる。(右※を参照)
- ③□を混ぜた衣を用意し、②を付ける。
- ④別の容器に砕いておいた●を合わせて、③をしっかり押さえながら付ける。
- ⑤油を温めて、火が通るまでじっくり揚げる。(火が通っているか楊枝等でチェックする。)網にクッキングペーパーを敷いて、チキンの油を切る。皿へ盛る。

※鶏胸肉は、☆の味付けの代わりにブライン液(砂糖・塩各小さじ1と水100ccを混ぜて)漬けておくことで柔らかく味が付きやす。又は塩麹もおすすめ。※卵無しVer.もクックパッドに掲載