



令和5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	こんだてめい		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) ゆし 油脂	
1月	ハヤシライス	オムレツ グリーンサラダ 元気ヨーグルト	ぶた肉 卵 ツナ ヨーグルト	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ にんにくしょうが マッシュルーム	米 麦 じゃがいも ルウ	油 バター 油 オリーブ油	ハヤシライスは早矢仕(はやし)さんが最初に考えたという説がある。明治初期、外国人の友人に野菜と肉を煮てごはんに添えて、ふるまったそうである。
2月	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	米 麦 砂糖 片くり粉 米粉 砂糖	油 油 ごま	たけのこは1日に数cm、10日で数十cm、ピークは1日1m一気に成長し、わかめも若い芽を子どもに例えて縁起が良い。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。
8月	わかめごはん	松風焼き きんぴられんこん かまぼこ ゆば 三つ葉とゆばのすましじる	ぶた肉 ぶた肉 卵 みそ ぶた肉 さつまあげ かまぼこ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しょうが ごぼう れんこん	米 麦 砂糖 パン粉 砂糖	ごま ごま油	松風焼きは、能の話「松風(待つ風)ばかりで浦さみし」が由来。表にごまを乗せ、裏は何も付いていないことから名付けられた。
9月	野菜焼きそば	手作りジャンボしょうまい わかめスープ お楽しみチーズ	ぶた肉 卵 ぶた肉 卵 豆腐、かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 枝豆	キャベツ にんにくしょうが 玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	めん 片くり粉 パン粉 砂糖 ごま油	油 ごま油	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。しょうまいの皮は使わず、具を丸めて、片栗粉をつけてスチームオープンで焼く。
10月	ツイストきなことあげパン	パンパンジーサラダ ふわふわたまごスープ あんになゼリー	きなこ ぶた肉 みそ ベーコン 卵	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 じゃがいも 玉ねぎ	パン 砂糖 砂糖 砂糖 あんになゼリー	油 ごま ごま油 油	パンパンジーとは棒々鶏と書く中華料理のサラダ。鶏肉を細く手で裂いて、野菜とみそ味の手作りドレッシングを和える。
11月	麦ごはん	さわらの香味焼き 肉じゃが かぶのみそじる	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 こんにやく えのきたけ 玉ねぎ かぶ	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	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日ですべてそろると、こころからだ脳に良い。長生きを促すといわれる。
12月	セサミトースト	サラダスパゲティ クリームシチュー アセロラゼリー	ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ	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 アセロラゼリー	油 オリーブ油 油	ビタミンCの王様であるアセロラを沖縄で初めて収穫する時期なので制定された。日焼けや病気の予防効果がある。
15月	キムチチャーハン	手作りジャンボツナぎょうざ きくらげと野菜のナムル 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 きくらげ	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖 砂糖 片くり粉	ごま油 マヨネーズ 油 ごま ごま油	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。
16月	麦ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんにく しょうが トマト 黄パプリカ	レタス きゅうり サニーレタス 白菜 しいたけ 玉ねぎ	片くり粉 砂糖 砂糖 ワンタンの皮 米 麦	油 ごま油	ブルガリア地方に長寿が多いのはヨーグルトの乳酸菌であると発見した研究者の誕生日を制定し、ヨーグルトの良さを紹介する日となった。
17月	手作りチーズ入りハンバーガー	わかめと野菜サラダ コーンポタージュスープ ぶどうゼリー	ぶた肉 卵 大豆 わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ 大根 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 パン粉 砂糖 ルウ 砂糖 ゼリー	バター ごま油 油 バター	歯や骨によいカルシウムが豊富なチーズや大豆をハンバーグに入れたのでパンにはさんで食べよう。わかめや牛乳もカルシウムが豊富。
18月	麦ごはん	初かつおフライ 野菜とさつまあげ炒め なめこのみそじる セブピーゼリー	かつお さつまあげ 豆腐、みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン ねぎ なめこ	小麦粉 片栗粉 砂糖 米 麦 乳酸菌ゼリー	油 油	旬のかつおは休みなく泳ぎ続けているので赤い筋肉が引き締まっている。かつおも『背伸びゼリー』もカルシウムや鉄分が多く含まれている。
19月	コッペパン&国産いちごジャム	チキンのバーベキューソース 春キャベツのサラダ ポトフ	ぶた肉 ツナ ウインナー	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 大根 白菜	小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 バター オリーブ油 バター	春キャベツは巻きがふっくらとしていて柔らかく、葉がみずみずしいのが特徴。さっと強火で炒めるかサラダがおすすめ。
22月	麦ごはん	ぶた肉のしょうが焼き せんキャベツ添え じゃがいもの権兵衛あげ みそけんちんじる	ぶた肉 豆腐、みそ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ しょうが 大根 こんにやく しいたけ ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 砂糖 片くり粉	油	特選やまなしの食に選定された南アルプス市の郷土食。大正時代にじゃがいも料理が得意な山師の権兵衛が考えたのが最初という説がある。
23月	にこみうどん	ちくわのいそべあげ 小松菜のツナ和え いなりずし	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 いなりずし	油 ドレッシング ごま油	うどんだけでは成長期のカロリーなど栄養価が不足するので、主食になる物がさらに必要になる。食べやすい京風のいなりずしをつけた。
24月	子どもパン	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	ぶた肉 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	マヨネーズ ドレッシング	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。とり肉に粉チーズ等をもみ込んで乾燥したマッシュポテトを付けて焼く。
25月	カレーライス&福神つけ	イカのレモンじょうゆ シーザーサラダ 甘夏ゼリー	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 福神づけ レモン ブロッコリー 黄パプリカ キャベツ レタス	米 麦 じゃがいも ルウ 砂糖 片くり粉 砂糖 クルトン 砂糖 甘夏ゼリー	油 バター 油 ドレッシング	旬のいかは疲労回復効果があるうま味成分のタウリンがあり、他の魚より2倍以上含まれている。甘夏はビタミンCや疲労回復成分が含まれている。
26月	麦ごはん	さけのねぎソース 筑前煮 小松菜と豆腐のみそじる	さけ ぶた肉 油あげ みそ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	しょうが ねぎ にんにく ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 片くり粉 砂糖	油 ごま油 ごま 油	5月27日は語呂合わせで、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。
29月	麦ごはん	アジのピリから焼き 切干大根の煮物 とん汁(こんにやく入り) ジュシーフルーツ	アジ さつまあげ ぶた肉 豆腐、みそ	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 こんにやく ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	こんにやくは食物繊維と水分が多く生活習慣病を防ぐ。アジは、味が良いから名付けられ、脳の栄養になるDHA(ドコサヘキサエン酸)も多い。
30月	野菜タンメン	春巻き もやしのコチュジャン和え マラーカオ	なると ぶた肉 とり肉 コチュジャンみそ 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 玉ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり もやし	めん 皮 片くり粉 砂糖 春雨 砂糖 黒糖蒸しパン	ごま油 油 ごま油 ごま	マラーカオは中国風の蒸しパンで、醤油がかし味。マラーはマレーシア、カオはカステラやケーキを意味する。ミネラル豊富な黒糖を使っている。
31月	そばろパン	手作りミートローフ 野菜サラダ コンソメスープ 日向夏ゼリー	ぶた肉 ぶた肉 豆腐 ツナ ベーコン	牛乳	枝豆 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	パン パン粉 砂糖 砂糖 じゃがいも ひうがなつゼリー	ドレッシング	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シーで、今の時期が食べ頃。

献立内容は物価高騰等都合により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。

美味しい旬の食材リスト

葉を食べる野菜(春キャベツ・ちんげんさい・三つ葉・サラダ菜・豆苗・ニラなど)、さや豆などの野菜(エンドウ、絹さやなど)、根菜類(新じゃがいも、新ごぼうなど) 茎を食べる野菜(アスパラなど)、山菜(うど・タラの芽・コシアブラ・ワラビ・ゼンマイ・コゴミ・フキ・たけのこ・よもぎ・行者にんにくなど)、果物(甘夏・夏みかん・日向夏・ジュシーフルーツなど)、魚介類(初かつお・キビナゴ・アジ・赤魚・カレイ・ほたて・イカ・タコなど) 海そう類(わかめ・ひじきなど)

★献立表の見方★家庭科の教科書に準じて食品を仲間分けしています。料理名を横に見ていくと入っている食品がわかります。

