

4月きゅうしよくカレンダー



ふとじ やわたさん やさい
太字は八幡産の野菜です

八幡市立男山第二中学校

もりつけ	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えいよう ぐち 栄養1口メモ
	ち にく ほね は 血、肉、骨、菌をつくる	からだ ちょうし ととの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
12 木 はるさめサラダ ごはん マーボー豆腐 き み	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく ポークハム みそ	にんじん たけのこ たまねぎ あおねぎ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ	マーボー豆腐は、中国の有名な料理です。「ボー」とは、中国語でおばあさんのことです。マーばあさんが作ったとうふ料理がとてもおいしかったので、この名前がつけました。
13 金 ジャーマンポテト やさいとウインナーのスープ コッペパン 大 み	ぎゅうにゅう ポークウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	コッペパン じゃがいも マーガリン	ジャーマンポテトは、ゆでたジャガイモを適当な大きさに切り、マーガリンでベーコンやたまねぎといっしょに炒めて、塩・こしょうで味付けしたものです。ドイツ料理のように思いますが、実はドイツにはジャーマンポテトはないそうです。
16 月 ビビンバ トックいりスープ 大 み	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく	ぜんまい もやし こまつな あおねぎ たまねぎ にんじん にんにく つちしょうが	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら トック	ビビンバは、韓国のまぜごはんです。丼に入れたごはんナムルや肉などの具を入れてよくかき混ぜて食べます。ごま油などの調味料をかけて、スッカラクとよばれる「スプーン」で混ぜて食べます。
17 火 さばのたつたあげ きやべつ <small>の</small> そくせきづけ ごはん じゃがいものみそしる き み	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ しおふきこんぶ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	今日はサバをたつたあげにしました。サバの脂肪には脳のはたらきや血液の流れをよくしてくれる働きがあります。皮と身の間の少し茶色い部分を「血合い」とよび、ビタミンAやビタミンEなどの栄養がたくさん含まれています。のこさずしっかり食べましょう。

給食当番の衛生チェック

白衣のボタンをきちんととめていますか？
ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？
マスクを忘れていませんか？
手をきれいに洗いましたか？



きれいに手を洗おう!!



せっけんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が嫌がるような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



4月きゅうしょくカレンダー



ふどし やわたさん やさい
太字は八幡産の野菜です
 八幡市立男山第二中学校

もりつけ	あか しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	えいよう ぐち 栄養1口メモ
	ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし ととの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
	1年生 入学お祝いこんだて			わくわく給食 「お楽しみカレー」
18 水	いちご 小 コールスローサラダ カレーライス 大	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎ マーガリン ノンエッグマヨネーズ	給食のカレーは手作りです。ブラウンルーを作りケチャップやカレー粉などを入れて大きな釜でじっくり煮込んでみんなが大好きなおいしいカレーになります。今年度のわくわく給食はそんなカレーの具材を変えて「お楽しみカレー」としてお届けします。
19 木	だいこんサラダ 小 わかめごはん き にくだんごのスープ み	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とりにく わかめ	だいこん キャベツ レモンかじゅう あおねぎ つちしょうが こまつな にんじん	今日のスープに入っている肉団子は、豚ひき肉と鶏ひき肉とねぎ・しょうがを混ぜて、給食室でひとつひとつ丸めて作っています。手作りのおいしさを味わってください。
20 金	とりにくのレモンふうみやき 小 ベジタブルスープ あじつけコッペパン 大	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく レモンかじゅう キャベツ にんじん こまつな	今日は「あじつけコッペパン」です。いつもの食パンよりも、砂糖の量が多いので、ほんのりと甘味を感じられます。給食のパンはおかずに合う味なので、素朴な味付けになっています。おかずと一緒に食べましょう。
24 火	とりにくとじゃがいものケチャップあえ 小 ごはん とうにゅうスープ き	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	レモンかじゅう パセリ たまねぎ にんじん こまつな	「鶏肉とじゃがいものケチャップあえ」は唐揚げにした鶏肉と、素揚げしたじゃがいもをケチャップ味であえたものです。じゃがいもは揚げることで、ホクホク感が増しますね。
25 水	さといものそぼろあんかけ 小 ごはん やさいのすまし汁 き	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	さんどまめ つちしょうが たまねぎ にんじん こまつな	「里芋のそぼろあんかけ」です。里芋は、中心に親芋がで、そのまわりに子芋、さらに孫芋、ひ孫芋と一つの種芋からたくさんの芋ができることから、子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われます。
26 木	さわらのしおやき もやしのごまあえ 大 たけのこごはん わかたけ汁 き	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん もやし あおねぎ	今日は八幡食育の日の献立です。食育の日は日本型食生活、一汁二菜の献立で、できるだけ八幡産の物を使用しています。今日は「八幡産」の生のたけのこを使ったこんだてです。「たけのこごはん」と「わかたけ汁」にしました。旬のやわらかいたけのこをいただきます。
27 金	うみとはたけのサラダ 小 きなこパン 大 ポトフ み	ぎゅうにゅう きなこ フランクフルト ひじき ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	今日のサラダにはひじきが入っています。ひじきはわかめや昆布と同じように海でとれる海藻の仲間です。ひじきは骨や歯を作るカルシウムが牛乳の約1.2倍、血液を作るのに必要な鉄分は鶏レバーの約6倍もあるすぐれた栄養食品です。

八幡食育の日