



5月給食カレンダー

八幡産の野菜等には太字で下線をひいています。

NO.1

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 ひとくち 栄養一口メモ | |
|---------|--|--|--|--|--|
| | ち 血、肉、骨、歯をつくる | からだ 身体の調子を整える | ねつ 熱や力のもとになる | | |
| 1 火 | すぶた 小 ごはん わかめスープ き | 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ | にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ あおねぎ | こめ あげ油 かたくりこ さとう ごま油 | 例えば20人クラスでは、ごはんを4分の1にして、1つのかたまりを5人に配ると、だいたい同じ量を配ることができます。汁物は下の方に具があることが多いので、底をかき混ぜながら盛りつけましょう。 |
| 2 水 | まっちゃ しらたまボンチ 小 さんしょくどん もやしのみそしる 大 | 牛乳 ツナ たまご あぶらあげ みそ | しょうが あおねぎ さんどまめ(さやいんげん) たまねぎ にんじん もも・パイン(かん) まっちゃ もやし | こめ さとう サラダ油 しらたまご | 「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌があるように、立春から数えて八十八日目が八十八夜で、1番いいお茶ができるといわれている日です。この日に新芽を摘んでもめば、おいしい新茶になるそうです。 |
| 3 木 | けんぽうきねんび 憲法記念日 | | | | |
| 4 金 | みどりの日 | | | | |
| 7 月 | わふう ツナサラダ 小 ゆかりごはん あげじゃがいも き | 牛乳 とりにく ひらてん ツナ | ゆかりふりかけ たまねぎ にんじん さんどまめ(さやいんげん) きゅうり キャベツ レモンじる | こめ サラダ油 あげ油 じゃがいも さとう | たまねぎを切るとツーンとした香りがしたり、目がしょぼしょぼして涙がでますよね？それはたまねぎに含まれる硫化アリルという成分のためです。この成分は血液をサラサラにしたり、ビタミンB1の吸収を助けてくれます。 |
| 8 火 | とりにくの バーベキューソース 小 ごはん けんちんじる き | 牛乳 あぶらあげ とうふ とりにく | しょうが すりおろしりんご あおねぎ にんにく にんじん レモンじる ごぼう | こめ さとう | バーベキューソースは、肉などの味付けによく使われるソースです。今日は、しょうゆ、酒、レモン汁やさとう、りんご、にんにく、しょうがなどを混ぜ合わせて、じっくりと煮込みました。焼いたとり肉にかけています。 |
| 9 水 | やしししゃも もやしのかつおあえ 大 まめごはん やさいのみそしる き | 牛乳 ししゃも いとかつお あぶらあげ みそ | えんどうまめ もやし にんじん たまねぎ こまつな | こめ さとう | 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ものを使用しています。今日は「八幡産」の小松菜と八幡で作られたみそを使ったみそ汁です。旬のえんどう豆で豆ごはんにしました。季節の味をいただきます。 |
| 10 木 | あげぎょうざ はるまき 小 ごはん ちゅうか スープ き | 牛乳 とりにく ぶたにく ひじき | にんじん しょうが たまねぎ なら もやし キャベツ | こめ あげ油 サラダ油 ごま油 はるさめ ぎょうざのかわ はるまきのかわ | 春巻きは、中国の料理で、もともとは春に新芽が出た野菜を、皮で包んで食べたところから、この名前がついたと言われています。春巻きは、英語でも「スプリングロール」と訳されていますが、生春巻きは「サマーロール」と呼ばれています。 |
| 11 金 | ドライカレー 小 じゃがいもと キャベツのスープ しょくパン 大 | 牛乳 ぎゅうにく ひよこまめ ベーコン | たまねぎ トマト(かん) キャベツ にんじん | パン こむぎこ じゃがいも | 今月のお楽しみカレーは、ドライカレーです。ドライカレーには、2つの種類があります。1つは、今日のように、ひき肉を炒めて、汁気をなくし、ごはんにかけて食べるもの。もう1つは、ごはんにかレー味をつけた、ピラフのような料理です。 |
| 14 月 | ぶたにくの しょうが焼き 小 ごはん すましじる き | 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ | たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ チンゲンさい | こめ サラダ油 ごま油 さとう | 「豚肉のしょうが焼き」は、しょうがの汁を加えたタレに豚肉を漬けて焼いた料理です。しょうがの香りが肉の臭みを取り除いてくれます。今日は豚肉だけでなく、たまねぎ、キャベツも入れて炒め、味付けしました。 |
| 15 火 | きびなごの からあげ 小 ごはん くわわかめの つくだに き | 牛乳 くわわかめ ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく きびなご | にんじん たまねぎ あおねぎ たけのこ | こめ サラダ油 さとう こむぎこ ごま油 あげ油 かたくりこ | 茎わかめは、わかめの真ん中を縦にとおっている太いしんの部分で、こりこりとした歯ごたえがあります。海そうの中でも骨や歯を丈夫にするカルシウムやお腹の調子を整える食物せんいが多いです。 |
| 16 水 | オレンジ 小 ハヤシライス かいそう サラダ 大 | 牛乳 ぎゅうにく かいそう | たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト(かん) オレンジ | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ サラダ油 マーガリン | 「トマトが赤くなると、医者が青くなる」という言葉を聞いたことがありますか？トマトを食べていれば元気でいられるので、トマトができると医者がひまになって困るという意味です。今日のハヤシライスにも、トマトピューレが入っています。 |

八幡の抹茶
を使いま

八十八夜のこんだて

八幡食育の日のこんだて

わくわく給食 「お楽しみカレー」



5月給食カレンダー

八幡産の野菜等には太字で下線をひいています。

NO.2

八幡市立男山第二中学校

| | もりつけ | あか <small>しよくひん</small> 赤の食品 | みどり <small>しよくひん</small> 緑の食品 | き <small>しよくひん</small> 黄の食品 | えいよう <small>ひとくち</small> 栄養一口メモ |
|---------|---|---|--|---|---|
| | | ち <small>にく ほね は</small> 血、肉、骨、歯をつくる | からだ <small>ちようし ととの</small> 身体の調子を整える | ねつ <small>ちから</small> 熱や力のもとになる | |
| 17 木 | ぶたにくとやさいの ごまふうみいため 小 ごはん すましじる き み | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく | たまねぎ キャベツ にんじん もやし あおねぎ | こめ ごま油 ふ | キャベツは、オランダ人が長崎に伝えたので、「オランダ菜」と呼ばれていました。キャベツが日本で本格的に食べられるようになったのは、明治時代になってからです。キャベツには、病氣から体を守ってくれるビタミンCが多いです。 |
| 18 金 | ミートグラタン 小 こくとう ベジタブルスープ コッパパン 大 み | ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン | たまねぎ にんじん トマト (かん) キャベツ さんどまめ(さやいんげん) | こくとうパン マカロニ サラダ油 | グラタンという名前は、「こげ目をつける」という意味のフランス語からつけられました。焼きすぎてこげてしまった料理が意外においしかったので、こげ目をつけたグラタンが作られるようになったそうです。 |
| 21 月 | ちゅうかサラダ 小 ごはん かんこくふう にくじゃが き み | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ポークハム | たまねぎ にんじん にら しめじ にんにく キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも さとう ごま サラダ油 <small>あぶら</small> ごま油 <small>あぶら</small> はるさめ | 韓国風肉じゃがは、にんにく、さとう、しょうゆ、コチュジャンで味付けしました。日本の肉じゃがは、甘辛い味付けですが、今日はピリッと辛い肉じゃがでごはんがすすみますね。 |
| 22 火 | キャベツのごまあえ 小 ごはん こうや豆腐の たまごとし き み | ぎゅうにゅう 牛乳 こうや豆腐 とりにく ちくわ たまご | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ <u>こまつな</u> | こめ さとう ごま | 高野豆腐は冬に偶然できた食べ物です。寒い冬の夜に豆腐を外に出したままにしたら凍ってしまい、スポンジのような食べ物になりました。食べてみるとおいしかったそうです。凍ってできたので、「凍り豆腐」ともよばれます。 |
| 23 水 | さかなの さんしょく やさしいあなかけ 小 かやくごはん とうふのみそしる き み | ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あぶらあげ たら とうふ みそ | にんじん ごぼう たまねぎ ピーマン <u>こまつな</u> | こめ かたくりこ あげ油 サラダ油 さとう | 「手前みそ」という言葉を知っていますか？昔は、家ごとにみそを手作りしていて、自分の家のみそを「手前みそ」と呼んでいました。みんな、自分の家のみそが1番おいしいと思っていたことから、「手前みそ」は「自慢する」という意味になったそうです。 |
| 24 木 | とりにくのからあげ 小 わかめごはん はるさめスープ き み | ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ とりにく ぶたにく | たまねぎ にんじん もやし あおねぎ | こめ かたくりこ あげ油 はるさめ ごま油 <small>あぶら</small> | わかめは春が旬の食べ物です。葉だけでなく、独特の歯ごたえがある茎わかめや、根元の「めかぶ」も食べられています。三陸や鳴門産が有名ですが、日本各地でとれる海藻です。 |
| 25 金 | ひじきのサラダ 小 こがたパン やきそば 大 み | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ひじき | キャベツ コーン もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ピーマン | パン やきそばめん サラダ油 <small>あぶら</small> さとう ごま | ひじきは海藻の仲間です。ひじきというと、黒い色を思い浮かべますが、とれる前は、濃い茶色をしています。春にとれたひじきは、一度そのまま干した後、水を加えて沸騰させます。そして、太陽の下で乾燥させてできあがりです。使うときは、水に戻して使います。 |
| 28 月 | ホイコーロー 小 ごはん ワンタンスープ き み | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく みそ | キャベツ にんじん チンゲンさい にら にんにく しょうが たまねぎ もやし | こめ さとう かたくりこ ワンタン ごま油 <small>あぶら</small> サラダ油 <small>あぶら</small> | 今日は、「ワンタン」のクイズです。ワンタンは漢字で書くと、「〇〇を呑む」と書きます。さて、〇〇には何が入るでしょうか？ 1. 月 2. 雲 3. 雨 答え：2 |
| 29 火 | コーンのサラダ 小 ウイナーピラフ じゃがいもと ぶたにくの トマトに 大 み | ぎゅうにゅう 牛乳 ウイナー ぶたにく | たまねぎ にんじん トマト (かん) キャベツ コーン | こめ むぎ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ | とうもろこしは、米・麦とならぶ世界三大穀物のひとつです。日本ではゆでたり、ソテーにしたりして食べることが多いですが、南アメリカでは主食にされています。今日は、キャベツとにんじんと一緒にマヨネーズで和えています。 |
| 30 水 | さばのしょうがに 小 ごはん ごもくじる き み | ぎゅうにゅう 牛乳 さば ぶたにく | しょうが にんじん たまねぎ にら もやし | こめ さとう | 食器を正しく並べていますか？食器の置き方には決まりがあります。ごはんなどの主食を左、汁物を右、奥におかずを置きましょう。日本では古くから、大切なものを左側に置く習慣があるので、和食の中心にあたるごはんを左に置くそうです。 |
| 31 木 | ごますあえ 小 いりこなめし あつあげと ぶたにくのもの き み | ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ あつあげ ぶたにく | あおな もやし にんじん たけのこ たまねぎ さんどまめ(さやいんげん) | こめ ごま さとう ごま油 <small>あぶら</small> | 「ひらけゴマ！」というおまじないの言葉を聞いたことがありますか？2000年前のアラブの物語の中に、どうして「ゴマ」が登場したのでしょうか？「ゴマ」は持ち運びやすく、砂漠を旅するスタミナをつけるのに大切な食べ物だったからです。小さい1粒に栄養が詰まっています。 |