

6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 にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる | からだ ちようし とどの 身体の調子を整える | ねつ ちから 熱や力のもとになる | |
| 1 金 | ぶたにくのソースいため 小 しやくパン いちごジャム マカロニスープ 大 み | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ベーコン | たまねぎ にんじん ピーマン パセリ | パン いちごジャム マカロニ サラダ油 | 豚肉は日本で一番たくさん食べられているお肉です。ビタミンB1という疲労回復に良い栄養素が含まれています。今日は、たまねぎ・にんじん・ピーマンといっしょに、ケチャップ味で炒めました。 |
| 4 月 | だいすとじゃこのかりかりあげ 小 はつがげんまいいりごはん ふりかけ き ごんさいじる み | ぎゅうにゅう 牛乳 いとかつお だいす かえりじゃこ ぶたにく | にんじん ごぼう だいこん あおねぎ | こめ げんまい ごま さといも あけ油 さとう かたくりこ | 虫歯予防デーのこんだて 今日は「虫歯予防デー」の献立です。虫歯予防にはしっかりかむことが大切なので、かみごたえのある献立にしました。しっかりかんで食べましょう。 |
| 5 火 | もやしナムル 小 ごはん とうふとえびのちゅうかに き み | ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ぶたにく えび | にんじん たまねぎ こまつな あおねぎ たけのこ もやし | こめ サラダ油 ごま油 かたくりこ さとう | 豆腐には、大豆のおいしさと栄養がぎゅっと凝縮されています。そして、大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっています。 |
| 6 水 | あっさりあえ 小 ごはん しんじゃがのにもも き み | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく | たまねぎ しょうが にんじん さんどまめ キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも さとう | じゃがいもは、肌や血管をしょうぶにする「ビタミンC」が多く含まれていて、2〜3こ食べれば、一日に必要な量を十分にとることができます。じゃがいもに含まれている「ビタミンC」は煮たり焼いたりしてもあまり減らないという特徴があります。 |
| 7 木 | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> テストのため給食なし </div> | | | | |
| 8 金 | | | | | |
| 11 月 | ブルコギ 小 ごはん ちゅうかスープ き み | ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく | にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし | こめ サラダ油 ごま油 さとう | ブルコギは、韓国の料理です。ブルは「火」、コギは「肉」を意味し、醤油ベースの甘いたれに漬け込んだ肉を色々な野菜と一緒に焼いたり煮たりしたものです。ごはんとも、よく合いますよ。 |
| 12 火 | かつおしょうがだれ 小 ごはん けんちんじる き み | ぎゅうにゅう 牛乳 かつお とりにく とうふ | にんにく ごぼう しょうが あおねぎ たまねぎ にんじん | こめ あけ油 かたくりこ さとう | けんちん汁は、豆腐と野菜を油でいためたものを具としたすまし汁です。今日のけんちん汁には、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、鶏肉と豆腐が入っています。しっかり食べましょう。 |
| 13 水 | おたのしみカレー ポイルウイナー フルーツポンチ 大 み | ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく ポークフランク | たまねぎ にんじん りんごジュース りんごかん パインかん おうとうかん | こめ むぎ じゃがいも マーガリン こむぎこ | わくわく給食 「お楽しみカレー」 今月のお楽しみカレーは、トッピングカレーです。カレーの上に、1人1本ウイナーをのせて食べましょう。フルーツポンチには3種類のくだもが入っています。何が入っているかわかりますか。 |
| 14 木 | かふうサラダ 小 ごはん あつあげのちゅうかに き み | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく あつあげ | たまねぎ きゅうり にんじん チンゲンサイ たけのこ キャベツ | こめ サラダ油 さとう ごま油 かたくりこ | 豆腐を厚めに切って揚げたものが厚揚げです。豆腐は大豆からできています。大豆は畑の肉といわれるくらい、良質のたんぱく質がたくさん含まれています。体をつくる赤の食品です。 |
| 15 金 | オリヴィエサラダ 小 バターパン ボルシチ 大 み | ぎゅうにゅう 牛乳 カクテルウイナー ぶたにく ピッコロハム | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり | バターパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | ワールドカップ応援こんだて 今日は、6月から開催されるサッカーのワールドカップにちなみ、開催国であるロシアの料理です。「オリヴィエサラダ」は、じゃがいも・ハム・きゅうりをマヨネーズであえた、ロシアのサラダです。 |



6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 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 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 | |
| 18 月 | やきとりふう 小 ごはん とうふとわかめの みそしる き 〰️ み | きゅうにゅう 牛乳 みそ ちくわ とりにく わかめ とうふ | しろねぎ ピーマン たまねぎ にんじん | こめ かたくりこ あげ油 さとう | やきとりふうは、ちくわと鶏肉を油で揚げ、白ねぎとピーマンを入れて、やきとりのような甘辛いタレで味付けをしています。ごはんによく合う味付けなので、よくかんでいっしょに食べましょう。 |
| 19 火 | たちうおのしおやき もやしのかつおあえ 大 ごはん やさいのすましじる き 〰️ み | きゅうにゅう 牛乳 たちうお いかかつお とうふ | もやし にんじん たまねぎ あおねぎ | こめ サラダ油 さとう | 八幡食育の日のこんだて きょう やわたしよくいく ひ こんだて しゅしょく しゆさい ぶくさい しるもの 今日は八幡食育の日の献立です。主食・主菜・副菜・汁物の いちじゅうにさいい こんだて そろった一汁二菜の献立になっています。ごはんとおかず、 どちらもしっかり食べてください。 |
| 20 水 | ハムとチンゲンサイのソテー 小 コーンライス ポトフ 大 | きゅうにゅう 牛乳 とりにく ポークハム | コーン パセリ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ | こめ むぎ サラダ油 オリーブ油 じゃがいも | チンゲン菜は代表的な中国野菜のひとつで、肉厚でうすい緑色の茎と、スプーン型の葉が特徴です。ベーターカロテン、ビタミンC、ビタミンEを多く含みます。また、カリウムやカルシウムも多く含まれているので骨をつよくしてくれます。 |
| 21 木 | ちゅうかサラダ 小 ごはん はっほうさい き 〰️ み | きゅうにゅう 牛乳 ぶたにく うずらたまご | はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん チンゲンサイ たけのこ | こめ はるさめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 | きょう 今日の「はっほうさい」と「ちゅうかサラダ」に入っている にんじんには、カロテンがたくさん含まれています。カロテ ン(たいない)は体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜、目の健康を保 つ働きがあります。 |
| 22 金 | きゃべつとウインナーの カレーいため 小 リザーゼリー (みかん または パイン) コッペパン じゃがいものスープ 大 | きゅうにゅう 牛乳 ポークウインナー ぶたにく かんてん | キャベツ たまねぎ にんじん りんごジュース みかんかん パインかん | パン サラダ油 じゃがいも さとう | リザーゼリー給食 きょう 今日のデザートはゼリーです。りんごゼリーの中にみかんか パインが入っています。みなさん、どちらを選びましたか？ 自分で選んだものがでてくると、うれしいですね。 |
| 25 月 | きゅうりのカリカリづけ 小 ぶたきゃべどん わかめスープ 大 | きゅうにゅう 牛乳 ぶたにく みそ わかめ とうふ | キャベツ たけのこ にんじん あおねぎ しょうが すりおろしりんご きゅうり | こめ サラダ油 さとう ごま油 ごま | ぶた肉には、ビタミンB1がとても豊富で牛肉の10倍も多く 含まれています。ビタミンB1はごはんなどの糖質をエネル ギーにかえる働きがあって、疲労回復に役立ちます。 |
| 26 火 | こまつなごまあえ 小 ごはん ちくぜんに うめぼし き 〰️ み | きゅうにゅう 牛乳 とりにく ひらてん | うめぼし さんどまめ ごぼう こまつな にんじん たけのこ | こめ サラダ油 さとう ごま | 筑前煮は、とり肉・根菜・こんにやくなどを油で炒め、砂糖 としょうゆで煮たもので、福岡県の郷土料理です。昔は、福 岡県の北西部を「筑前の国」とよんでいたことから、「筑前 煮」とよばれるようになりました。 |
| 27 水 | さばのしおやき 小 しょうがごはん みそしる き 〰️ み | きゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ さば あぶらあげ みそ | しょうが たまねぎ にんじん こまつな | こめ サラダ油 | きょう 今日は今が旬の新しょうがを使ったごはんです。しょうがの 風味が食欲を増加させてくれますね。しょうがには、胃のは たらきを活発にする働きがあり、食べ物の消化をよくしてく れます。 |
| 28 木 | ちくわのいそべあげ 小 いりこなめし はるさめスープ き 〰️ み | きゅうにゅう 牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく ちりめんじゃこ | たまねぎ にんじん もやし あおねぎ あおな | こめ ごま こむぎこ あげ油 はるさめ ごま油 | ちくわは、魚の加工品のひとつで、白身魚のすり身からできて います。魚からできている食べ物には、他にかまぼこやはん ペんなどがあり、京都では舞鶴市などで多く作られています。 |
| 29 金 | チキンのミートローフ 小 ベジタブルスープ あじつけコッペパン 大 | きゅうにゅう 牛乳 とりにく ベーコン | たまねぎ コーン しょうが さんどまめ あおねぎ にんじん キャベツ | あじつけパン サラダ油 かたくりこ さとう | えいご 英語で「ベジタブル」とは、日本語で「野菜」という意味で す。ベジタブルスープには、にんじん、キャベツ、コーン、 さんどまめ しゆるい やさい 三度豆の4種類の野菜とベーコンが入っています。 |