

7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

月	もりつけ	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		ち、にく、ほね、は、ををつくる	からだ、ちようし、とどの、をを整える	ねつ、ちから、もとになる	
2月		牛乳 ぎゅうにく 	たまねぎ にんじん トマト コーン きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ マーガリン オリーブ油	ハヤシライスは日本で考えられた料理です。薄切りにした玉ねぎと牛肉を炒め、ルウで煮込んだものがハッシュドビーフという料理です。これをごはんにかけてものをハヤシライスとよぶようになりました。
3火		牛乳 あつあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	ゴーヤ <u>こまつな</u> たまねぎ にんじん <u>あおねぎ</u>	こめ ごま油 じゃがいも	ゴーヤは江戸時代に中国から伝わった野菜で、「にがうり」や「ツルレイシ」ともよばれています。沖縄では、他の地域の100倍の量を食べています。少し苦みがありますがビタミンCがたっぷりの栄養満点の野菜です。
4水		牛乳 あじ ぶたにく	たまねぎ にんじん パプリカ しょうが にら もやし	こめ さとう かたくりこ あけ油	「あじ」は日本近海を回遊する魚なので1年中とれますが、夏から秋にかけてが脂がのっておいしくなります。他の魚に比べて、たんぱく質が多く、うまみ成分も多いため「味がよい」ということから「あじ」という名前がつけられました。
5木		牛乳 ちりめんじゃこ こうやどうふ かまぼこ	たけのこ にんじん ほししいたけ きぬさや あおねぎ おとうかん みかんかん パインかん	こめ さとう そうめん ナタデココ サイダー	七夕献立 七夕にちなんで天の川に見立てた「そうめん」と星形のナタデココが入った「七夕サイダー」です。「ナタデココ」は、おなかを掃除してくれる食物繊維がたくさん含まれています。
6金		牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ	きゃべつ もやし にんじん ピーマン	パン やきそばめん ノンエッグマヨネーズ	「豆と野菜のサラダ」には白いんげん豆を使っています。白いんげん豆には、たくさんの栄養が含まれていて、中でもカルシウムは大豆の2倍含まれています。
9月		牛乳 ぎゅうにく 	たまねぎ にんじん さんどまめ きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう	じゃがいもは、ビタミンCやカルシウム、でんぷんが多くふくまれています。調理する時には新しい芽(ソラニン)を取り除かないとおなかの調子を悪くします。
10火		牛乳 ぶたにく	たまねぎ <u>なす</u> ズッキーニ かぼちゃ パプリカ にんじん キャベツ コーン	こめ むぎ こむぎこ マーガリン かんきつドレッシング	わくわく給食 「お楽しみカレー」 今月のお楽しみカレーは「夏やさいかレー」です。いつものカレーにかぼちゃ・なす・ズッキーニ・パプリカが入っています。夏やさいはビタミンや栄養がたっぷりで、私たちの体を元気にしてくれます。
11水		牛乳 ぶたにく むきえび かんてん	はくさい <u>たまねぎ</u> にんじん たけのこ チンゲンサイ ゆかりふりかけ	こめ さらうどん さらだ油 かたくりこ ぶどうジュース さとう	今日は皿うどんです。フライ麺に、具をかけて食べます。具には、豚肉、えび、はくさい、たまねぎ、たけのこなどたくさんの食品が使われていて、栄養満点です。
12木		牛乳 ぶたにく とびうお あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん さんどまめ <u>あおねぎ</u> <u>たまねぎ</u>	こめ さとう サラダ油 	八幡食育の日のこんだて とびうおは夏をつける魚です。胸びれが非常に大きく海面すれすれを長く飛ぶことができます。よく飛ぶものでは、約400メートルも飛ぶことができるそうです。
13金		牛乳 フランクフルト かいそうミックス きなこ	たまねぎ にんじん きゃべつ	こめこいりパン あけ油 じゃがいも さとう ごまドレッシング	今日はきな粉パンです。きな粉は何からできているか知っていますか？正解は大豆です。大豆は「畑の肉」とよばれるほど栄養価が高い食品です。おいしくしっかり食べましょう。
17火		牛乳 とりにく かまぼこ	にんじん さんどまめ しょうが もやし とうがん みつば	こめ サラダ油 さとう ごま	「冬瓜」は冬の瓜と書きます。夏に収穫される野菜ですが、涼しい場所に置いておくことで冬まで食べられることから、「冬瓜」と名前がつけられました。今日の「すまし汁」に入っています。味はあっさりして、だしの味がしみています。
18水		牛乳 ぶたにく みそ	しょうが <u>なす</u> にんじん たまねぎ たけのこ <u>あおねぎ</u> にら もやし	こめ ワンタン サラダ油 さとう ごま油 かたくりこ	今日は「マーボーなす」です。今が旬の「なす」は油と相性がよく、炒めたり、揚げたりすると「なす」の味がまろやかにになります。味付けには、空豆から作られた「トウワンジャン」という中国のピリッと辛いみそを使っています。
19木		牛乳 とりにく ベーコン	にんじん コーン たまねぎ パセリ	こめ かたくりこ あけ油 ABCマカロニ	今日は7月の給食が終わります。最終日は、人気の唐揚げです。しっかり食べて力をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

