



# 12月給食カレンダー

八幡市立男山第二中学校



★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています

NO.1

	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	きい しよくひん 黄の食品	えいよう ひとち 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 との 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
3月	ぎょうざ 小 たかなごはん タイピーエン き	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく かまぼこ	たかなづけ いら にんじん たまねぎ もやし キャベツ はくさい <b>あおねぎ</b>	こめ ごまあぶら はるさめ あぶら ぎょうざのかわ	タイピーエンは、春雨スープに肉や野菜などを炒めものを合わせたもので、熊本県のご当地グルメのひとつです。また、高菜ごはんには、熊本県で栽培されている高菜という野菜の漬物を、いっしょに炊き込みました。今日は熊本県の味を楽しんでください。
4火	れんこんの ごまマヨネーズあえ 小 ごはん ちゃんこに き	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが はくさい <b>あおねぎ</b> にんじん れんこん <b>だいこん</b> コーン えだまめ	こめ かたくりこ さとう マヨネーズ ごま	今日の「ちゃんこ煮」には、肉団子、糸こんにゃく、焼き豆腐、人参、大根、白菜、青ねぎとたくさんの食材が入っています。肉団子は給食室で調理員さんが手作りでくれました。寒い季節は温かい物を食べると体の中から温まりますね。
5水	プリプリちゅうかいため 小 ごはん しせんふうスープ き	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ぶたにく とうふ	しょうが しいたけ にんにく もやし にんじん あおねぎ たけのこ さんどまめ	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ラー油	口に食べ物を入れたままおしゃべりをしていると、こぼれたり、よくかまないうちに飲みこんでしまったりします。食べ物を口に入れたら、落ち着いてよく噛んで食べましょう。プリプリ中華炒めは、こんにゃく、うずら卵、たけのこなど、それぞれ食感の違いを楽しんで食べてください。
6木	さばのしおやき 小 ひじきごはん かすじる き	ぎゅうにゅう とりにく さば ひじき みそ あぶらあげ ぶたにく	にんじん だいこん はくさい あおねぎ	こめ あぶら	ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。生のひじきはしゅみがあるため、一度煮てから乾燥させたものが、多く売られています。今日は、油揚げ、にんじん、鶏肉といっしょに、ごはん炊き込みました。
7金	ピーチピーチヨーグルト 小 だいのカレーに さつまいもパ 大	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん おうとう (缶) はくとう (缶)	パン マーガリン じゃがいも あぶら こむぎこ	ヨーグルトは、牛乳と乳酸菌を、発酵させたものです。カルシウムやたんぱく質が多くふくまれています。今日は、黄色い桃の「おうとう」、白い桃の「はくとう」の、2種類の桃と一緒に合わせました。2色のいろいろりや、食感のちがいが味わってみてください。
10月	ポテトサラダ 小 ミネストローネ 大	ぎゅうにゅう ベーコン	コーン パセリ にんじん たまねぎ トマト (缶)	こめ じゃがいも むぎ マカロニ オリーブオイル マヨネーズ	ミネストローネは、おもにトマトを使ったイタリアのスープです。イタリアでは、季節や地方によって使う材料もいろいろで、決まったレシピはなく、日本のみそ汁のように、それぞれの家庭の味があるそうです。
11火	わかさぎのなんばんづけ きりぼしだいこんと みずなのかつおあえ 大 ごはん たぬきじる き	ぎゅうにゅう わかさぎ いとかつお ひらてん あぶらあげ	しょうが <b>だいこん</b> みずな しょうが きりぼしだいこん にんじん <b>あおねぎ</b> えのきたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう	<b>食育の日のこんだて</b>
12水	グリル チキンカレー 大	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	<b>わくわく給食 お楽しみカレー</b>
13木	ちくわとこまつなのあえもの 小 ごはん みそにこみうどん き	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ ちくわ	はくさい にんじん <b>あおねぎ</b> もやし <b>こまつな</b>	こめ うどん さとう	みそは、日本の伝統的な調味料です。奈良時代のころから作られ、そのころは「みしょう」と呼ばれていました。大豆と麹と塩を加えて、たろの中でねかせ、1~2年かけてゆっくり発酵して、おいしいみそになります。
14金	さつまいものかりんとう 小 チーズパン ふゆやさいのポトフ 大	ぎゅうにゅう チーズ ポークフランク	<b>だいこん</b> たまねぎ はくさい にんじん フロッコリー	パン さつまいも あぶら さとう くろざとう	「ポトフ」はフランスの家庭料理のひとつで、「火にかけたなべ鍋」という意味だそうです。肉や野菜をたくさん入れて長く煮込んだ料理です。今日はポークフランク、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいもが入っています。



# 12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

	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	
17 月	とりにくのレモンあえ 小  みかん ごはん  やさいスープ き  み	ぎゅうにゅう とりにく ポークウィンナー	たまねぎ みかん レモンじる パセリ キャベツ にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう	くだもの 菓物には、ビタミンCやカリウムという栄養素が多く含まれ、一日に200gくらい食べるとよいといわれています。りんごなら1こ分、みかんだと2こ分、バナナだと2本分くらいです。家でも積極的に食べましょう。
18 火	はくさいとコーンのかふうあえ 小 ごはん あつあげのちゅうかに き  み	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ はくさい にんじん コーン チンゲンサイ たけのこ	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	きょう 今日のはくさいものには、白菜が入っています。白菜は冬になるとおいしくなる、代表的な冬野菜のひとつです。冬野菜は寒さから自分の身を守るために水分を減らして糖分を増やすので、甘みが増すといわれています。
19 水	さわらのゆうあんやき 小 だいこんごはん かぼちゃのみそしる き  み	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら みそ	だいこん あおねぎ にんじん ゆず かぼちゃ たまねぎ	こめ	<b>冬至のこんだて</b> きょう 今日は「冬至」の献立です。冬至の日に「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。今日は「ん」のつく「だいこん」をゆずで和えました。ほかに、「にんじん」や「なんきん(かぼちゃ)」も使っています。また、冬至の日にはゆず風呂に入るとよいそうです。
20 木	チョコチップマフィン 小 こめことうにゅうのふゆやさいシチュー チキンライス 大  み	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たまご	にんじん たまねぎ <u>ほうれんそう</u> はくさい かぶ	こめ マーガリン あぶら さとう こめこ こむぎこ チョコチップ	<b>クリスマスこんだて</b> きょう 今日は少し早いですが、クリスマス献立です。デザートはチョコチップマフィンは給食室で手作りしました。今年最後の給食を、みんなで楽しく食べましょう。

生活のリズムは  
規則正しい  
食生活から

早ね  
 早起き  
 朝ごはん

1月は8日(火)から  
給食がはじまります。  
よいお年を...