



1月きゅうしょくカレンダー

八幡産の野菜等には太字で下線をひいています

八幡市立男山第二中学校

NO. 1

		赤の食品 あか しょくひん 血、肉、骨、歯をつくる	緑の食品 みどり しょくひん からだの調子を整える	黄の食品 き しょくひん 熱や力のもとになる	行事食 正月料理 えいよう ひとくち 栄養一口メモ
	もりつけ				
8 火	ぶりのてりやき こうはくなます 大 ごはん ぞうに き み	ぎゅうにゅう ぶり かまぼこ とりにく みそ	だいこん にんじん きんときんにんじん こまつな	こめ もち かたくりこ さとう	あけましておめでとうございます。今日の給食は正月料理です。雑煮とは、年神様にお供えをし、その土地の産物と餅を鍋で煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、餅の種類、味付けなどは地域によってさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？
9 水	まーぼーどんぶり もやしのスープ 大	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし たけのこ	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう	マーボー豆腐は中華料理の一つで、ひき肉・唐辛子・豆板醤を炒め、スープを入れ、豆腐を入れて煮た料理です。給食では、にんじんやたまねぎ、たけのこも入れます。今日はごはんにかけて、丼にして食べましょう。
10 木	ごもくきんぴら 小 ごはん ちゃんこに き み	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ぶたにく	つちしょうが ねぎ にんじん だいこん はくさい ごぼう さんどもめ	こめ かたくりこ あぶら さとう	ごぼうには食物繊維が多く含まれ、おなかの中のそうじをして、体の中の不要なものを排泄する働きがあります。今日は豚肉・にんじん・こんにゃく・三度豆といっしょに炒めて、ごもくきんぴらにしました。よくかんで食べましょう。
11 金	ひじきのサラダ 小 バターパン ベークドビーンズ 大	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ひじき	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン	バターパン じゃがいも あぶら さとう ごま	「ひじき」は、昆布やわかめと同じ海藻のなかまです。生の時はおうど色ですが、乾燥させると黒くなります。ひじきは、骨や歯をつくるカルシウムがたくさん含まれています。また、鉄分も多く含んでいて、貧血予防にも効果があります。
15 火	とりにくのごまやき 小 ごはん ぶたにくとやさいの キムチスープ き み	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん しめじ にら にんにく はくさいキムチ	こめ ごまあぶら さとう ごま	「とりにくのごまやき」はにんにく・しょうゆ・さとうなどで下味をつけてから、ごまをまぶしてオープンで焼きます。焼けたごまの香ばしい香りが食欲をそそりますね。白いごはんと一緒に食べましょう。
16 水	さばのにつけ 大 ごはん のっぺいじる き み	ぎゅうにゅう さば ぶたにく しおこんぶ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい	こめ さといも かたくりこ さとう	八幡食育の日のこんだて 主食・主菜・副菜・汁物をそろえた日本型食生活の献立です。のっぺい汁の「大根」は八幡でとれたものを使用しました。新鮮な地元の野菜を味わってください。
17 木	かわりあえ 小 ごはん あつあげと ぶたにくのみそに き み	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	にんじん たけのこ たまねぎ さんどもめ コーン キャベツ こまつな レモンじる	こめ さとう あぶら	かわりあえに使っている「こまつな」は、カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄が豊富で栄養たっぷりの野菜です。特にカルシウムは、ほうれん草の3倍も含まれています。とてもすばらしい野菜です。
18 金	スパニッシュオムレツ 小 ごはん コンソメスープ こくさんこむぎパン 大	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	たまねぎ パセリ かぶ にんじん	パン じゃがいも マーガリン	コンソメスープには、かぶが入っています。かぶは、寒さの続く今が一番おいしい時期です。漬け物やサラダなどで生で食べると、シャキシャキとした食感ですが、火を通すと柔らかくなり甘味と旨味も多くなります。また、白く丸い根の部分以外にも、葉の部分も食べることができます。
21 月	土曜参観振替休日のため給食なし				
22 火	きゃべつのごまあえ 小 わかめごはん おでん き み	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あつあげ うずらたまご ひらてん ごま	にんじん だいこん キャベツ こまつな	こめ さといも さとう	おでんの始まりは、ゆでた野菜に味噌をつけて食べた「味噌田楽」という料理だと言われています。「田楽」のことを「おでん」というようになり、地方によってだしの味や具が変わり、人々のあいだにひろまっていきました。



1月きゅうしょくカレンダー



	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
		血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちやうじ せいの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
23 水	しるみぎかなのエスカベージュ 小 ピラフ ABCスープ 大	ぎゅうにゅう とりにく しるみぎかな ベーコン	たまねぎ にんじん コーン パセリ	こめ むぎ マカロニ かたくりこ あぶら さとう	「ABCスープ」には、いろいろななかたちのマカロニが入っています。アルファベットの他に、数字も入っていますよ。自分のスープの中には何が入っているかなと、見つけながら楽しく食べてくださいね。
24 木	イカリングフライ やさいのソテー 大 ごはん スープカレー 小	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく トマト	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら	わくわく給食 「お楽しみカレー」 今月のお楽しみカレーは「スープカレー」です。ごはんをスプーンにのせて、スープカレーにひたして食べます。トッピングには「イカリングフライ」を用意しました。スープカレーと一緒に食べてくださいね。
25 金	だいこんサラダ 小 メープル&マーガリンのシチュー 大	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ だいこん	パン さつまいも こめこ あぶら メープル&マーガリン ノンエッグマヨネーズ	今が旬の大根にはビタミンCがたくさん入っています。ビタミンCは風邪に負けない体をつくれます。大根は生で食べても、煮ても、そして干しても漬物にしてもおいしく、いろいろな調理方法で料理することが出来ます。
28 月	はちんバーグ 小 とうもろこしごはん はくさいスープ 大	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ たら 干しいたけ しょうが はくさい もやし コーン	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ	今日から給食週間が始まりました。今年のテーマは「綴喜のおすすめ給食レシピ」です。1日目は八幡の献立です。八幡産の「たけのこ」を使って八（はち）ンバーグを作りました。「ハンバーグ」という名前は、八幡の八と8つの食材が入っているのにつけられました。
29 火	かつおのくろしおソースあえ さんどまめのごまあえ 大 ごはん にゅうめん 小	ぎゅうにゅう かつお わかめ	しょうが ばいにく さんどまめ にんじん ねぎ	こめ そうめん ごま かたくりこ さとう くらざとう あぶら	今日は「京田辺市」の人気の献立です。「かつおの黒潮ソース」には、梅干しが入っています。さっぱりとした梅入りのソースは、ごはんによく合う風味です。
30 水	とりにくのさっぱり 小 ちゃのかごはん おからだんごじる 大	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご おから あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほしいたけ	こめ さとう しらたまこ	今日は「宇治田原町」の人気の献立です。宇治田原町は緑茶の製法の発祥地で、「宇治茶」の主要な産地の一つです。茶のかごはんは、お米を水の代わりにお茶で炊いたご飯です。ほんのりと色ついたお茶の色や香りを楽しみながら食べて下さい。
31 木	さけのおこのみあげ 小 ごはん みずなの きざみたくあん きょうふうみそしる 大	ぎゅうにゅう さけ あおのり こなかつお とりにく ベーコン みそ	べにしょうが ねぎ みずな たくあん	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも	今日は「井手町」の人気の献立です。「鮭のお好み揚げ」は鮭に紅しょうがや青のりを混ぜた衣をつけて油で揚げます。仕上げにお好みソースをかけて、鮭をお好み焼き風にアレンジした献立です。

給食週間

1月28日～2月1日に給食週間の特別献立を実施します。

今年の給食週間の献立のテーマは「綴喜のおすすめ給食レシピ」です。綴喜地方の市町（八幡市・京田辺市・井手町・宇治田原町）で人気の献立を教えてください、で実施することにしました。八幡市にはない献立もたくさんあり、どんな料理かとてもたのしみですね。献立には、その地域の特産品も多く使われています。特産品についても考えながら、味わってくださいね。



綴喜地方は、京都府南部にある地域です。