

# 2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 男山第二中学校

	もりつけ	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
1 金	インディアンマロニー 小 ふゆやさいのポトフ まっちゃきなこパン 大	ぎゅうにゅう きなこ フランクフルト とりにく	まっちゃ きゃべつ <u>だいこん</u> にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	こめこいりパン あぶら さとう はるさめ	<b>給食週間</b> 今日は給食週間さいごの日なので各地域の人気献立です。 「抹茶きなこパン」は宇治田原町、「インディアンマロニー」は京田辺市、「冬野菜のポトフ」は井手町の人気メニューです。
	せつぶんまめ 小 いわしの かばやきどん 大	ぎゅうにゅう ひらてん あぶらあげ だいず いわし	えのきたけ にんじん だいこん つちしょうが あおねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	<b>せつぶん こんだて</b> 「節分」とは、2月3日「立春」の前日です。春を迎えるのに福を呼び込み、災いを追い払うため「豆まき」をし、いわしの頭にひいらぎの葉をさして門口に立てます。しっかり食べて福をよびましょう。
5 火	わかめと もやしのおひたし 小 ごはん カレーちゅうか 大	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ いとかつお	たまねぎ あおねぎ もやし にんじん	こめ ちゅうかめん さとう かたくりこ	今月のお楽しみカレーは「カレー中華」です。 皆さんカレー中華は知っていますか？テレビでも紹介された八幡の名物なんですよ。お店で出しているメニューを再現してみました。八幡の味を楽しんでください。
	ツナサラダ 小 じゃがいもと ぶたにくのトマトに コーンピラフ 大	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	コーン きゃべつ パセリ たまねぎ にんじん トマトかん	こめ じゃがいも さとう オリーブオイル	トマトにはリコピンという栄養素が入っています。リコピンには、血液にある脂肪を分解してくれる役割があります。脂肪が分解されると血液がさらさらになるので、しっかり食べましょう。
7 木	ちりめんあえ 小 みかん ごはん みそなべ 大	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	はくさい <u>きゃべつ</u> だいこん <u>みかん</u> <u>あおねぎ</u> ごぼう にんじん	こめ さとう	みかんは甘い物や酸っぱい物、味の濃い物、薄い物とひとつひとつ違う味がしますね。おいしいみかんを選ぶポイントは「へた」とは反対側を見ることです。丸い印がありますね。これが小さいと甘くて味の濃いみかんです。他にも選び方はたくさんあるので調べてみてください。
	ミートグラタン 小 やさいスープ アップルパン 大	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん <u>こまつな</u> トマト	アップルパン マカロニ あぶら	今日はアップルパンです。さつまいもには食物繊維が豊富で腸の働きを良くしてくれます。すっきりおなかを掃除して良い週末を過ごしましょう。
12 火	はくさいのごまあえ 小 ごはん にくじゃが ゆかりふりかけ 大	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ゆかりふりかけ たまねぎ にんじん さんどまめ はくさい	こめ じゃがいも さとう ごま	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、甘みが増すとされています。今日は旬の味をいかしたごまあえにしました。
	さばのしょうがに 小 ごはん こもくじる 大	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いとかつお さば ぶたにく	つちしょうが にんじん たまねぎ にら もやし	こめ ごま さとう	サバの脂肪には脳のはたらきや血液の流れを良くしてくれる働きがあります。皮と身の間の少し茶色い部分を「血合い」とよび、ビタミンAやビタミンEなどの栄養がたくさん含まれています。
14 木	バレンタイン チョコマフィン 小 ウィンナーピラフ オニオンスープ 大	ぎゅうにゅう ポークウィンナー ベーコン たまご	たまねぎ にんじん コーン あおねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう チョコチップス マーガリン	<b>バレンタイン こんだて</b> 2月14日の「バレンタインデー」にちなみ、チョコマフィンデザートにつけました。調理員さん手作りのデザートです。楽しんで食べてください。
	とりにくの カレーふうみやき 小 あじつけコッペパン ミネストローネ いちご2こ 大	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ さんどまめ トマトかん いちご	あじつけパン じゃがいも スパゲティ	いちごは果物と思われていますが、実は野菜の仲間でもあるんです。果物とは、樹になる実のことをいいますが、いちごは草にできる実です。いちごのような果物でもあり、野菜でもある仲間は他にもあります。ぜひ調べてみてくださいね。

# 2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 男山第二中学校

	もりつけ	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
18 月	だいこんのそくせきづけ 小 とりのてりやきどん すましじる 大	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ	ねぎ だいこん こまつな にんじん たまねぎ	こめ さとう 	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りま <sup>す</sup> 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。今日は即席漬けにしました。
<b>八幡食育の日こんだて</b>					
19 火	さわらのしおやき ほうれんそうのかつおあえ 大 ごはん ぶたじる 小	ぎゅうにゅう さわら いかかつお ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし <b>あおねぎ</b> にんじん だいこん ごぼう	こめ あぶら 	今日は八幡食育の日の献立です。ほうれんそうは鉄分たっぷりで貧血予防になります。また、カルシウムも多く入っています。どちらも不足しがちな栄養素ですが、体を作るのに大切なものです。
20 水	フルーツポンチ 小 カレーライス もやしと 大    コーンのソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ポークウインナー	たまねぎ にんじん もやし リンゴジュース コーン みかんかん はくとうかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	カレーライスのごはんには、麦を入れて炊いています。麦にはビタミンB1や食物繊維がたくさん含まれていて、ごはんに麦を少し入れるだけで栄養がぐんとあがります。よくかんで食べましょう。
21 木	<b>給食なし</b>				
22 金	チキンハムと やさいのサラダ 小 しゃぼん こめこと 大    とうにゅうのシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ピッコロハム	たまねぎ コーン にんじん きゃべつ	パン メープル&マーガリン じゃがいも あぶら こめこ	寒い季節は、温かいシチューがおいしく感じられますね。給食のシチューは、大きな釜でじっくりコトコトと煮込んで作るので、じゃがいも、たまねぎなどの臭もあまくやわらかくなり、肉と野菜のおいしさがとけこんだ味になります。
25 月	とりにくのてりやき 小 ごはん キムチなべ 大	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ みそ とりにく	はくさい つちしょうが にんじん もやし いら キムチ	こめ 	今日は、韓国料理のキムチ鍋です。寒い冬に、とうがらしを使った辛い料理を食べると体が温まります。しっかり食べて、寒い季節を乗り切りましょう。
26 火	おこのみやき ノンエッグ 小 ごはん だいこんのみそしる 大	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお たまご あおのり あぶらあげ みそ	きゃべつ しょうが だいこん にんじん こまつな	こめ あぶら こむぎこ やまいものこな ノンエッグマヨネーズ	お好み焼きには2種類あり、関西のものと広島のものがあります。関西のものは生地とキャベツなどを混ぜ込み、豚肉を乗せて焼きます。広島のもののは生地を先に焼き、そこにキャベツや豚肉を順番に重ねて焼いていきます。今日は関西のお好み焼きを作りました。
27 水	イカのねぎソース 小 ちゅうかおこわ はるさめスープ 大	ぎゅうにゅう やきぶた いか ぶたにく	たけのこ あおねぎ にんじん たまねぎ しいたけ もやし にんにく つちしょうが	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	おこわは、もち米を蒸した料理です。今日はいつものお米ともち米を混ぜ、炊きました。山菜おこわや五目おこわなど色々な種類がありますが、今日はオイスターソースやチキンスープで味付けし、中華おこわを作りました。
28 木	マカロニサラダ 小 とりごぼうピラフ コンソメスープ 大	ぎゅうにゅう とりにく ピッコロハム ベーコン	たまねぎ ごぼう にんじん きゃべつ だいこん	こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	マカロニはパスタの種類です。パスタといえば細長い麺の「スパゲッティ」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？色々な形や名前がありますが、今日のマカロニは見た目通りの名前「リボン」です。色々な形を探してみてください。