

# 5月 きゅうしょくカレンダー



ふじ やわたさん やさい  
太字は八幡産の野菜です

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 ち 栄養1口メモ
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちょうし 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	
7 火	野菜サラダ 小 ツナピラフ 大 コンソメスープ み	牛乳 ツナ チキンハム ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし えだまめ きゅうり	こめ 米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	とうもろこしは、米・麦とならぶ世界三大穀物のひとつです。日本ではゆでたり、ソテーにしたりして食べることが多いですが、南アメリカでは主食にされています。今日は、ツナピラフに入れました。
8 水	やししやも きやべつのかつお 大 豆ごはん き やしやも ししやも 中学 3属 たまねぎの みそ汁 み	牛乳 ししやも 系かつお 油揚げ みそ	えんどう豆 キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜	こめ 米 <b>八幡食育の日</b> みそ汁のイラスト	今日は八幡食育の日の献立です。食育の日は日本型食生活、一汁二菜の献立で、できるだけ八幡産のものを使用しています。今日は「八幡産」の小松菜と八幡で作られたみそを使ったみそ汁です。旬のえんどう豆で豆ごはんにしました。季節の味をいただきます。ましよう。
9 木	豚肉のしょうが焼き 小 ごはん すまし汁 き	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐	たまねぎ しょうが チンゲン菜 キャベツ えのきたけ	こめ 米 砂糖 ごま油	「豚肉のしょうが焼き」は、しょうがの汁を加えたタレに豚肉を漬けて焼いた料理です。しょうがの香りが肉の臭みを、取り除いてくれます。今日は豚肉だけでなく、たまねぎ、キャベツも入れて炒め、味付けしました。
10 金	ドライカレー 小 食パン じゃがいものスープ 大	牛乳 牛肉 ウインナー	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ	食パン 油 米粉 じゃがいも	ドライカレーは牛肉とたまねぎ、にんじん、カレー粉を炒め、たくさんの香辛料を入れ、おいしいカレーに仕上げます。食パンにのせて、おいしく食べてください。
13 月	野菜のナムル 小 ごはん 麻婆豆腐 き	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ もやし 小松菜	こめ 米 片栗粉 ごま油 砂糖	麻婆豆腐は中華料理の一つです。給食では、ひき肉、ジンジャー、ガーリックを炒めて、みそや豆板醤で味付けしたところに豆腐を入れ、煮て作ります。みじん切りにしたにんじんやたまねぎも入っていますよ。
14 火	やきとり風 小 ごはん 野菜のみそ汁 き	牛乳 とり肉 ちくわ 油揚げ みそ	たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん もやし	こめ 米 片栗粉 油 砂糖	やきとり風は、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、いっしょに食べましよう。
15 水	かわりあえ 小 ごはん 韓国風肉じゃが き	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 にら とうもろこし しめじ レモン果汁 にんにく	こめ 米 じゃがいも 砂糖 ごま油	にらの香りはアリシンという成分によるもので、アリシンには消化を助けたり、スタミナをつけるはたらきがあります。今日は、韓国風肉じゃがに入れました。にらの香りが苦手な人もいるかもしれませんが、挑戦してみましよう。
16 木	グリルチキン 小 ピラフ ABCスープ 大	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし バジル パセリ	こめ 米 油 マカロニ	鶏肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質には筋肉を作る役割があります。今日はグリルチキンにしました。しっかり食べて強い体を作りましよう。
17 金	まぐろのケチャップあえ 小 黒糖コッペパン オレンジ ベジタブルスープ 大	牛乳 まぐろ ベーコン	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし 三度豆 オレンジ	こくろ 黒糖パン 片栗粉 米粉 油 砂糖	こくろコッペパンに使われている黒糖は、沖縄県や鹿児島県で主に生産されるもので、さとうきびのしぼり汁を煮て、濃縮し、冷やして作られた茶色っぽい砂糖です。カリウム、カルシウム、鉄分など多くのミネラル成分を含み、特有の香りや味があります。

# 5月 きゅうしょくカレンダー



ふとし やわたさん やさい  
太字は八幡産の野菜です

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 ぐち 栄養1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	
20 月	小 酢豚 ごはん わかめスープ き み	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ ねぎ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油	わかめは、春が旬の食べ物です。葉だけでなく、独特の歯ごたえがある茎わかめや、根元の「めかぶ」も食べられています。三陸や鳴門産が特に有名ですが、日本各地でとれる海藻です。
21 火	小 フルーツポンチ キャベツとコーンのソテー カレーライス 大 み	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし みかん(缶) 黄桃(缶) パイナップル(缶) リンゴジュース	米 油 小麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉	給食のカレーは、小麦粉とマーガリンをじっくり炒めて、ルウを作ります。こがさないように炒めるので時間と力がかかる仕事です。そして、ケチャップやカレー粉などを入れて大きな釜でじっくり煮込んでみんなが大好きなおいしいカレーになります。
22 水	小 鯖のみそ煮 ごはん 五目汁 き み	牛乳 さば みそ ぶた肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ にら もやし	米 砂糖	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。
23 木	小 鶏肉のバーベキューソース 中華スープ ごはん き み	牛乳 とり肉 豆腐 ぶた肉	しょうが すりおろしりんご ねぎ レモン果汁 にんじん しいたけ にんにく たけのこ	米 ごま油 砂糖	バーベキューソースは、肉などの味付けによく使われるソースです。今日は、レモン汁やさとう、りんご、にんにく、しょうがなどを混ぜ合わせて、じっくりと煮込みました。焼いたとり肉にかけています。
24 金	小 ごぼうとキャベツのサラダ きな粉パン ポトフ 大 み	牛乳 きな粉 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう とうもろこし	パン 油 砂糖 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	「ポトフ」はフランスの家庭料理のひとつで、「火にかけた鍋」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。今日はウインナー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいもが入っています。
27 月	小 鶏肉のからあげ いりこ菜めし ワンタンスープ き み	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 ぶた肉	あおな しょうが にんじん たまねぎ にら もやし	米 ワンタン ごま 片栗粉 米粉 油	給食のからあげは、しょうゆ、酒、しょうが、にんにくで下味をつけ、お大きな釜で揚げます。外はカリッと、中はジューシーでおいしいですね。
28 火	大 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ ごはん けんちん汁 き み	牛乳 さけ とり肉 豆腐	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう ねぎ	米 油 砂糖 ごま	鮭には、良質のたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。見た目がきれいでも味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理につかわれます。
29 水	小 にんじんのしりしり 豚丼 野菜スープ 大 み	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ ねぎ にんじん 小松菜	米 砂糖 油	給食によく出てくるにんじんには、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。また、油で炒めるとカロテンが油に溶け出て、体への吸収がグッとアップします。今日は、ツナと炒めました。
30 木	小 ひじき入りチキンのミートローフ 切干ごはん 小松菜のみそ煮 き み	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ ひじき	きりぼし だいこん 切干し大根 にんじん たまねぎ しょうが ねぎ 小松菜	米 油 片栗粉 砂糖	<b>わくわく給食 「体の中から元気になろう！ ～鉄分たくさん！貧血予防献立～」</b> 今年のわくわく給食のテーマは、「体の中から元気になろう！」です。今月は鉄分がたくさんとれる献立です。鉄分をしっかりとると、貧血予防や朝起きやすくなります。しっかりと食べて元気な体を作りましょう。
31 金	き 焼きそば 豆と野菜のスープ 小型パン 大 み	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン	パン やきそばめん 油	今日の豆と野菜のスープには、「ひよこ豆」が入っています。食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で肉などの動物性たんぱく質に比べ、消化しやすいのが特徴です。そのため、栄養を吸収しやすいのでしっかりと食べてくださいね。