

# 6月 きゅうしょくカレンダー




ふじ やわた きん 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 しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	えいよう けち 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		
3月	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;">                     テストのため給食なし                 </div>				
4月	<div style="border: 1px solid lightblue; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p style="color: red; text-align: center;">朝食は しっかりとりましょう</p> </div>				
5月	ししゃものいそべあげ 3尾 五目きんぴら 大 発芽玄米入り ごはん き 豆腐の みそ汁 み	牛乳 ししゃも ぶた肉 豆腐 みそ あおのり	小松菜 ごぼう たまねぎ にんじん いんげんまめ にんじん	米 発芽玄米 小麦粉 油 砂糖	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">                         わくわく給食 体の中から元気になろう！ ～カルシウムたっぷり！かみかみ献立～                     </div> ししゃも、豆腐、小松菜にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは体のなかで丈夫な骨や歯をつくるもとになります。かみごたえのある、歯に良い献立にしました。
6月	ホイコーロー 小 ごはん き 中華風 コンスープ み	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご 卵 みそ	キャベツ にんじん チンゲン菜 にんにく たけのこ ねぎ とうもろこし	油 米 ごま油 片栗粉 砂糖	ホイコーローは、中国と四川地方の野菜と肉を甘辛く炒めた料理です。ホイコーローという名前には「同じ鍋を使い回して作る」という意味があります。蒸し暑い6月も、食が進むおいしさです。
7月	白桃ハーフ 小 ホットドッグ ABCスープ 大 〇	牛乳 フランクフルト ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ もも(缶)	パン 油 マカロニ	今日のホットドッグには、フランクフルトとキャベツのカレー炒めをはさみます。フランクフルトとは、豚の腸に肉を詰め、ゆでたもののことです。ドイツのフランクフルトという街で、初めて作られたので、この名前がつけました。
10月	マーボーなす 小 ごはん き 春雨スープ み	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	なす しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし	米 はるさめ 片栗粉 油 ごま油 砂糖	春雨は、中国で生まれた食べ物で、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのデンプンを加工して作ります。乾燥したものを、水や湯でもどしてから使います。春雨という名前は、しとしとと降る春の細い雨に例えたのだと言われています。
11月	とり肉の照り焼き 小 ごはん き 梅干し み 豚汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	うめぼし しょうが にんじん だいこん 大根 ごぼう ねぎ	米	梅干しは、梅の実に塩を振って漬け込み、天日に干したものです。赤じそと一緒に漬け込むと赤い梅干しになります。梅干しのすっぱさのものは、クエン酸という栄養素です。
12月	ギョーザ 2に 春巻き 1に 小 ごはん き レタス入り 中華スープ み	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん レタス にら しょうが キャベツ	米 油 ぎょうざのかわ はるまきのかわ ごま油	今日の給食の「レタス入りちゅうかスープ」に使われているレタスは、日本で古くから食べられてきた野菜です。レタスは約95パーセントが水分できているため、みずみずしく低カロリーです。スープでたくさん食べましょう！
13月	フルーツ寒天 小 カレーライス 野菜のソテー 大 〇	牛乳 牛肉 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし みかん(缶) パイン(缶)	米 麦油 マーガリン 小麦粉 じゃがいも ゼリー(マスカット)	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。
14月	ツナとポテトの グラタン 小 味付けコッペパンオニオンスープ 大 〇	牛乳 ツナ ベーコン なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ パセリ ねぎ	パン マーガリン じゃがいも	グラタンは、フランスのドーフィネ地方の郷土料理です。もともとは、オーブンで焼きすぎたものが始まりと言われています。今日はツナとポテトを入れました。給食でも人気のメニューです！

# 6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 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	
17 月	きゅうりの即席漬け 小 ごはん 筑前煮 き	牛乳 とり肉 さつま揚げ 大豆 こんぶ	ごぼう にんじん たけのこ きぬさや きゅうり	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖	ちくぜんに きゅうしゅうはかた りょうり はかた わかし ち 筑前煮は、九州の博多の料理です。博多のことを昔は「筑 前」と呼んでいたので、このような名前がつけました。 にく やさい あぶら つか えいようき 肉、野菜、油を使った、栄養的にもバランスのよい煮物で す。
18 火	なすと とり肉の甘辛和え 小 ごはん ワンタンスープ き	牛乳 とり肉 ぶた肉	なす ピーマン しょうが にんじん たまねぎ もやし にら	こめ 米 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 こめこ 米粉 あぶら 油 ワンタン	ちゅうごくこ 中国語で「ワンタン」は「白い雲」という意味がありま す。ワンタンが汁に浮く様子が、雲に見えることから、ワ ンタンスープと名づけられました。
19 水	たちうおのおしおやき キャベツの かつおあえ 大 ごはん 野菜のみそ汁 き	牛乳 たちうお いとかつお あぶらあ 油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ 小松菜 ねぎ にんじん	こめ 米	きょう やわたしよくい ひ だちうお はる なつ 今日は八幡食育の日です。太刀魚は春から夏にかけてよく 食べられ、体が刀のように長く、光っている魚です。旬の おいしさを ぜひ味わって くださいね。  <b>八幡 食育の日</b>
20 木	とり肉とじゃがいもの ケチャップあえ 小 とうもろこし チンゲンサイの ごはん スープ き	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし レモン果汁 パセリ チンゲン菜	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 こめこ 米粉 じゃがいも あぶら 油 さとう 砂糖	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、ご飯に入れました。
21 金	コールスローサラダ 小 小型パン ドライカレー スパゲティ 大	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	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。それをゆでたスパゲティにからめ、ドライカレースパ ゲティを作ります。パンにははさんで食べてもおいしいです よ。
24 月	水無月 小 とりそぼろ丼 大	牛乳 とり肉 あぶらあ 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんじん いんげんまめ キャベツ ねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 みなづき	とりにく だんぱく しつ おお にく 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。今日は鶏そぼろ丼にしました。しっか り食べて強い体をつくりましょう。水無月は、京都で昔から6月 30日に食べる風習があります。三角の形は暑さをしのぐ氷を表 し、小豆は悪魔ばらいの意味があります。
25 火	さわらの塩焼き 万願寺唐辛子の炊いたん 大 ごはん 豆腐の すまし汁 き	牛乳 さわら あぶらあ 油揚げ とうふ ちりめんじゃこ とり肉	まんがんじ 万願寺とうがらし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖	まんがんじ たいしよむだい きょうと まんがんじ さいばい 万願寺とうがらしは、大正時代、京都の万願寺で栽培され ていました。見た目と違ってやわらかく、甘さがあり、種 も少なく食べやすいのが特徴です。京都のブランド野菜に も認定された味をぜひ味わってみてください！
26 水	元気サラダ 小 ごはん 厚揚げの 中華煮 き	牛乳 ぶた肉 ポークハム あつあげ いとかつお こんぶ	とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ たけのこ きゅうり	こめ 米 あぶら 油 ごま油 あぶら さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	きょうの「げんきサラダ」は、サラダで元気という本にでて くるりっちゃんがつ作ったサラダです。キャベツ、にんじ ん、きゅうり、とうもろこし、ポークハムなど、たくさん の食品を糸かつおとこんぶで和えたサラダです。野菜が苦 手な人もおいしく食べられますよ。お楽しみに！
27 木	冷しゃぶ 小 ごはん ふりかけ 根菜汁 き	牛乳 ちりめんじゃこ いとかつお ぶた肉 とり肉 豆腐	キャベツ 梅肉 にんじん ごぼう ねぎ	こめ 米 ごま 砂糖	こんさいじる こんさい 根菜汁の「根菜」とは、にんじん、ごぼう、れんこんなど の根を食べる野菜のことです。食物繊維が豊富で、保存し やすいのが特徴です。根菜は、腸のはたらきを整えたり、 からだをあたためたりするはたらきがあります。
28 金	ささみのレモンあえ 小 メープル&マーガリン カレー風味の 食パン 豆スープ 大	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひよこまめ	たまねぎ レモン果汁 パセリ キャベツ にんじん	パン メープル&マーガリン かたくりこ 片栗粉 こめこ 米粉 あぶら 油 砂糖	きょうのスープには、「ひよこ豆」が入っています。食物纖 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。栄養を吸収しやす くなるので、しっかりかんで食べてくださいね。