



12月給食カレンダー

八幡市立男山第二中学校



NO.1

★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています

	もりつけ	あか 赤の食品	みどり 緑の食品	き 黄の食品	栄養一口メモ
		ち、にく、ほね、はば、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	
2月	五目きんぴら 小 ごはん ちゃんこ煮 き	牛乳 とり肉 焼き豆腐 ふた肉	しょうが ごぼう ねぎ いんげん豆 にんじん だいこん 大根 白菜	こめ かたくりこ 片栗粉 砂糖 あぶら 油	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してくれました。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。
3火	フルーツ寒天 み カレーライス 大 キャベツとコーンのソテー 小	牛乳 牛肉	たまご 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パイン缶	こめ 米 麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 あぶら 油 ゼリー(イチゴ) 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。
4水	アジの竜田揚げ 小 ごはん 刻みたくあん 野菜のみそ汁 き	牛乳 あじ 油揚げ みそ	たまご 玉ねぎ にんじん こまつな 小松菜 ねぎ たくあん	こめ 米 あぶら 油 砂糖 かたくりこ 片栗粉	アジは「味がいい」ことから付けられたといわれるほど、おいしい魚です。今日は下味をつけた味を油で揚げました。カリッと揚がって中はふんわりしています。
5木	もやしのナムル 小 ごはん 麻婆豆腐 き	牛乳 豆腐 ふた肉 牛肉 みそ	ポークハム にんじん きゅうり たまご 玉ねぎ ねぎ たけのこ キャベツ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 ごま油 砂糖	麻婆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。ごはんと一緒に食べましょう。
6金	大根サラダ 小 バターパン 大 ポークビーンズ み	牛乳 ふた肉 大豆 ツナ	たまご 玉ねぎ キャベツ にんじん いんげん豆 トマトピューレ だいこん 大根	バターパン じゃがいも あぶら 油 こめ 米粉	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、いろんな調理方法で料理することができます。
9月	回鍋肉 小 ごはん 中華ワンタンスープ き	牛乳 ふた肉 みそ	たまご 玉ねぎ しょうが にんじん チンゲン菜 なら キャベツ もやし	こめ 米 あぶら 油 ごま油 砂糖 ワンタンの皮	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。
10火	ちくわともやしの和え物 小 ごはん カレー鍋 き	牛乳 豚肉 フランクフルト あぶら 油揚げ ちくわ	キャベツ たまご 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ もやし 小松菜	こめ 米 さとう	『ちくわ』は、古墳時代にヤリの先に魚のすり身をくっつけ、火にあぶって食べたのが始まりといわれています。ちくわは漢字で書くと「竹の輪」と書くのですが、これは竹の切り口に形が似ているためにつけられた名前だそうです。
11水	ツナサラダ みかん 小 コーンライス ポトフ 大	牛乳 ツナ ウインナー	とうもろこし にんじん キャベツ レモン果汁 パセリ たまご 玉ねぎ みかん	こめ 米 あぶら 油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	わくわく給食 風邪を予防するこんだて ビタミンCは、野菜と果物に多く含まれ、風邪を予防するはたらきや、皮膚、血管、筋肉、骨を強くするはたらきがあります。風邪をひかないように三食バランスよく食べて、元気な体を作りましょう！
12木	さばの塩焼き ほうれん草と白菜のかつお和え 大 ごはん たぬき汁 き	牛乳 さば 系かつお さつま揚げ あぶら 油揚げ	ほうれん草 しょうが 白菜 ねぎ えのきだけ にんじん だいこん 大根	こめ 米 あぶら 油 砂糖 かたくりこ 片栗粉	食育の日のこんだて 今日のアえものには、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、冬が寒いと甘みが増すといわれています。
13金	野菜コロッケか豆乳コロッケ 小 ポイルキャベツ 食パン ABCスープ 大	牛乳 ベーコン 豆乳	キャベツ いんげん豆 にんじん たまご 玉ねぎ パセリ とうもろこし	パン 砂糖 ABCマカロニ パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	今日は、コロッケリザーブです。野菜コロッケと豆乳コロッケ、みなさんはどちらを選びましたか？ホクホクのじゃがいもがおいしい野菜コロッケ、クリーミーなやさしい味の豆乳コロッケどちらもおいしい！ コロッケリザーブ



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	
16 月	小松菜のごま和え 小 ごはん おでん き み	牛乳 とり肉 厚揚げ さつま揚げ うずらたまご	だいこん 大根 にんじん 小松菜 もやし	こめ 米 さといも 砂糖 ごま	野菜をゆでて、味噌をつけて食べたのが「味噌田楽」のはじまりで、その後田楽を「おでん」と呼ぶようになったそうです。「おでん」には、冬が旬の大根は欠かせませんね。出汁がしみこんだおいしい大根を味わってください。
17 火	とり肉のからあげ 小 わかめごはん 四川風中華スープ き み	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ わかめごはん	こめ 米 あぶら 油 こめ 米粉 かたくり 片栗粉 ラー 油	四川風中華スープに入っているしいたけには、私たちの体にいいことがたくさんあります。血液をサラサラし、骨を丈夫にし、腸の働きを助け、便秘予防、風邪の予防に役立ちます。残さずしっかり食べましょう。
18 水	さわらのゆうあん焼き かぼちゃの煮物 大 ごはん 大根のみそ汁 き み	牛乳 さわら 厚揚げ 油揚げ みそ	ゆず果汁 かぼちゃ だいこん 大根 小松菜	こめ 米 砂糖	冬至のこんだて 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」をみそ汁にしました。ほかに、「なんきん(かぼちゃ)」も使っています。また、冬至の日にゆず風呂に入ると風邪を予防できるそうです。
19 木	チョコチップマフィン 小 ベジタブルスープ チキンライス 大	牛乳 豚肉 たまご とり肉	にんじん たまご 玉ねぎ トマトジュース パセリ キャベツ	こめ 米 チョコチップス あぶら 油 こもぎ 小麦粉 砂糖 マーガリン	クリスマスこんだて 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(水)から
給食がはじまります。
よいお年を...