



# 1月給食カレンダー



八幡市立男山第二中学校



★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています NO.1

	もりつけ	赤の食品	緑の食品	黄の食品	行事食 正月 栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
8 水	松風焼き 小 ごはん 雑煮 き	牛乳 とり肉 かまぼこ みそ	玉ねぎ しょうが 金時人参 大根 小松菜	米 ごま もち さとう 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	三学期の給食が始まりました。松風焼きは、「松風」に見た目が似ていることから、この名前がつけました。裏に何も無い状態の食べ物なので、『隠し事もなく、正しい生き方ができますように』という意味が込められているおせち料理の一つです。
9 木	中華ワンタンスープ マーボーどんぶり 大	牛乳 豆腐 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが なら 太もやし	米 ワンタン 片栗粉 ごま油 さとう	マーボーどんぶりの材料である豆腐は、大豆から豆乳を作り、それを固めて作ります。そして、その豆腐を焼くと「焼き豆腐」、揚げると「厚揚げ」に変身します。同じ豆腐から作られた食品ですが、見た目も味も少し違います。今日は、麻婆豆腐をご飯の上にかけて食べましょう。
10 金	白身魚のオニオンマヨネーズ焼き 味つけコッパン 大	牛乳 ぶた肉 白身魚 チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 パセリ	あじつけパン 米粉 ノンエッグマヨネーズ	ベジタブルスープには、キャベツ、にんじん、小松菜などの野菜が入っています。この野菜から出る甘みがおいしさの決め手です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、健康に良いので一日に350g食べるのが理想的と言われています。
14 火	小松菜ともやしの 小 ごはん 厚揚げの きざみたくあん そぼろ煮 き	牛乳 厚揚げ ぶた肉 とり肉	にんじん いんげん豆 玉ねぎ 小松菜 もやし たくあん	米 さとう 片栗粉 ごま	厚揚げは、豆腐を水切りして揚げたものです。油揚げのように中までしっかり揚げられないので、「生揚げ」とも呼ばれています。また、「そぼろ煮」とは、ミンチ肉をばらばらになるまでほぐして、煮ることを言います。
15 水	カレーライス 大	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 油	みんなが大好きなカレーライスの献立です。給食のカレーは、ルウから手作りで愛情たっぷり。ルウは、小麦粉とマーガリンをとろみが出るまで炒めて作ります。
16 木	じゃがいもの 小 ごはん 大根と豚肉の煮物 き	牛乳 厚揚げ ぶた肉 チキンハム	大根 にんじん いんげん豆 とうもろこし	米 じゃがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	じゃがいもの白ごまサラダに使われている白ごまは、熱や力のもとになる脂質を多く含む黄の食品です。ごまは、室町時代に中国から日本に伝わり、脂質をとる植物として栽培されてきました。皮の色によって白ごま、黒ごま、金ごまに分けられます。
17 金	ツナサラダ 小 食パン りんごジャム 大	牛乳 とり肉 ツナ	玉ねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ とうもろこし	パン りんごジャム じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉のケチャップ煮に使ったケチャップは、300年前にマレー半島で作られたソースが始まりだと言われています。トマトを煮て裏ごしし、さらに煮つめたものに、塩、砂糖、酢、にんにく、玉ねぎなどを入れて作られています。
20 月	かわりあえ 小 ごはん とりすきやき き	牛乳 とり肉 豆腐 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 白菜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 とうもろこし レモン果汁	米 麩 さとう 油	鶏すきやきには、鶏肉や野菜のほかに、糸こんにゃく、麩、焼き豆腐が入っています。糸こんにゃくはこんにゃくも、麩は小麦粉、焼き豆腐は大豆からつくられた食品です。
21 火	ちくわの磯辺揚げ 小 ごはん キムチ鍋 き	牛乳 ぶた肉 豆腐 ちくわ 青のり みそ	白菜 にんじん もやし なら キムチ	米 小麦粉 油	今日は、体の芯まで温まるキムチ鍋の献立です。キムチのほかに、白菜、にんじん、太もやし、ならといった野菜が入っています。鍋にすると野菜がおいしくたっぷり食べられて、うれしいですね。ピリ辛な味が食欲をそそり、ご飯すすみます。
22 水	あじの塩焼き 小 わかめごはん 五目汁 き	牛乳 あじ とり肉 豆腐	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ きざみたくあん	米	あじは、栄養バランスのとれた魚で、味が良いことから「あじ」と呼ばれるようになったといわれています。そのため、給食ではシンプルな塩焼きにしました。



# 1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 しくひん 赤の食品	みどり しくひん 緑の食品	き しくひん 黄の食品	えいよう ひつち 栄養一口メモ
		ち にく、ほね、は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし 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	
23 木	白菜とツナの煮びたし 小 ごはん カレーうどん き み	牛乳 牛肉 油揚げ かまぼこ ツナ	たまねぎ <b>ねぎ</b> にんじん 白菜	こめ うどん さとう 片栗粉	白菜とツナの煮びたしの白菜は、くせがなく、水分が多い野菜で、煮物や鍋に最適です。煮物や鍋の場合、根元の芯の部分を先に加え、葉のやわらかい部分は後に加えるとおいしく調理できます。今が旬なので、ビタミンCなどの栄養もたっぷりです。
24 金	焼きそば き 小型パン オニオンスープ 大 み	牛乳 ぶた肉 ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b>	パン 焼きそば麺 あぶら油	きょうは焼きそばです。パンにはさんで、焼きそばパンにしてもおいしいですね。今日はソース味ですが、塩焼きそばもおいしいですね。どちらが好きですか？
27 月	ねぎだれからあげ 小 ごはん 坦々スープ き み	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	しょうが 白ねぎ とうもろこし チンゲン菜 もやし	こめ 米 片栗粉 米粉 あぶら油 さとう ごま	27日から31日まで、八幡市の学校給食週間です。今年「給食調理員さんのおすすめ献立」がこの一週間に登場します。八幡市内の調理員さんが皆さんのために新メニューを考えてくれました。どんなメニューが出るかな？お楽しみに！
28 火	もやしのかつおあえ みかんゼリー 小 ごはん 白菜と豚ばら肉の油揚げ にんにくみそ鍋 き み	牛乳 ぶた肉 糸かつお あぶら油揚げ ちくわ みそ	白菜 にんじん 白ねぎ にんにく もやし	こめ 米 さとう みかんゼリー	今日の鍋は特別良い香りがして、食欲をそそりますね。その良い香りの正体は、にんにく。様々な料理の味を引き立たせるのに欠かせない野菜です。また、にんにくには、殺菌作用もあり、風邪の予防にも効果的です。デザートのみかんゼリーは、つぶつぶとした食感を楽しんで食べてください。
29 水	チーズタッカルビ 小 ごはん もずくスープ き み	牛乳 とり肉 チーズ もずく	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし <b>ねぎ</b>	こめ 米 さとう ごま油	今日の鍋は、韓国料理のチーズタッカルビです。「タッ」は鶏、「カルビ」はあばら骨という意味があります。日本でも徐々に人気が高まり、話題となりました。甘辛いみそだれが、ごはんによく合いますね。もずくスープのもずくは、わかめや昆布と同じ、海藻です。柔らかくて少し粘り気があり、おいしいですよ。
30 木	鮭のチリソース 小 ごはん どさんこ汁 き み	牛乳 鮭 ぶた肉 みそ	たまねぎ <b>しろ</b> 白ねぎ にんじん とうもろこし しょうが	こめ 米 片栗粉 あぶら油 さとう じゃがいも	「どさんこ」は、北海道の馬の品種のことで、今日のどさんこ汁には、北海道でよく採れる野菜がたくさん入っています。鮭のチリソースのソースは、ケチャップ、さとう、醤油、トウパンジャンで作りました。
31 金	ラザニア 小 たっぷりきのこの具だくさん コッペパン ポタージュスープ 大 み	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん トマトピューレ しめじ パセリ マッシュルーム	パン じゃがいも あぶら油 米粉 ぎょうざの皮	ラザニアは、カップに炒めた具材、ぎょうざの皮を交互に入れ、最後にチーズをのせ、オーブンで焼いた調理員さんの手づくりです。ラザニアは、イタリアから広まったとされています。ポタージュは、しめじ、マッシュルームといったきのこをたっぷり入れ、豆乳であっさりおいしく仕上げました。

学校給食週間 調理員さんオススメメニュー

今年もおいしい給食を作ります

