

2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	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	
3月		牛乳 いわし 油揚げ 節分豆	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	こめ 米粉 片栗粉 油 さといも さとう ごま	せつぶん こんだて 「節分」とは、2月3日「立春」の前の日です。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。しっかりと食べて福をよびましょう。
4火		牛乳 豚肉	たまねぎ しょうが にんじん にら ピーマン もやし たけのこ	こめ 片栗粉 油 さとう ワンタン ごま油	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。
5水		牛乳 たまご わかめ さつま揚げ 高野豆腐 油揚げ とり肉 ちくわ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ 大根 しょうが	こめ さとう 片栗粉	高野豆腐は、水切りした豆腐を凍らせて作るので、「凍り豆腐」とも呼ばれています。たんぱく質、脂質、ミネラルなどの栄養成分がぎゅっと濃縮されているので、普通の豆腐よりもさらに栄養価がアップしています。今日は優しい味でたまごじにしています。
6木		牛乳 さつま揚げ ぶた肉 とり肉 豆乳 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう いんげん豆	こめ 油 じゃがいも さとう	じゃがいもは、アンデス山脈で生まれた野菜です。寒さに強いので、食べものがあまり育たない土地でも作ることができる作物です。ジャワ島のジャコトラという街からやってきたので、「じゃがいも」と呼ばれるようになったそうです。
7金		牛乳 きな粉 とり肉 ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ	パン 油 さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	きな粉パンにまぶしてあるきな粉は、大豆を炒って、細かくひいたものです。給食では、そこに砂糖と少量の塩を混ぜて、揚げたパンにまぶしています。塩を加えることで、甘みがより引き立つ効果があります。
10月		牛乳 ぶた肉 粉かつお 青のり 豆腐 わかめ	たくあん キャベツ べに紅しょうが 小松菜 えのきたけ	こめ 油 小麦粉 山芋の粉 ノンエッグマヨネーズ	お好み焼きは関西を代表する食べものの一つです。中に入れる具を変えたり、トッピングを変えたりすれば、その種類は無数です。給食では、小麦粉と山芋を使った生地にキャベツ、豚肉などを入れて焼きました。みなさんがお家で食べているお好み焼きはどんなものが入っていますか？また教えてください。
12水		牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん いんげん豆 きぼだいこん 切り干し大根 ほうれんそう	こめ じゃがいも さとう ごま	今日のごまあえに使われている「ごま」は、約5千年前にアフリカのナイル川で作られたという記録があります。その頃は食品としてではなく、薬として利用されていました。カルシウムや鉄分が多く含まれ、骨を丈夫にしたり、貧血を予防したりする働きがあります。
13木		牛乳 こんぶ わかめ ぶた肉 さば 油揚げ みそ	しょうが 白菜 にんじん ねぎ	こめ 油 さとう	白菜は冬が旬の野菜です。寒い時期になると、お鍋をよく食べますが、白菜は欠かせない食材の1つですね。寒くなるにつれて、甘みが増し、より一層おいしくなると言われています。旬の味に感謝していただきましょう。
14金		牛乳 ウィンナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ	パン 油 いちごソース ミルクココア じゃがいも 米粉マカロニ	バレンタイン こんだて 今日はバレンタインデー献立で、デザートにヨーグルトが付きます。ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を加えて発酵させたもので、カルシウムやたんぱく質が豊富です。乳酸菌には腸の働きを整えたり、免疫力を高めたりする効果があります。

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

日	もりつけ	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		ちく、ほね、は	からだ、ちようし、ととの	ねつ、ちから	
17月	麻婆春雨 小 ごはん 中華スープ き み	牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん キヤベツ ねぎ しょうが もやし たけのこ	米 はるさめ ごま油 あぶら油	みなさんはお箸を正しく持つことができますか？春雨はつるつるしてお箸でつかむのが難しいですね。でも、お箸を正しく持つと上手に食べることができます。正しく持てない人は、ぜひ練習をしてみてください。上手にお箸が使えると嬉しくなりますよ。
18火	キャラメルマフィン 小 カレー風味の豆スープ チキンのパエリア 大	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 ひよこ豆 たまご	にんじん キヤベツ 玉ねぎ パセリ にんにく トマト(缶) ピーマン	米 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも キャラメルミルク さとう マーガリン	パエリアはヨーロッパにあるスペインという国の料理です。浅くて丸いパエリア鍋で、お米と野菜、肉、魚介類などを一緒に炊いて作ります。本場ではサフランという香辛料を使って黄色く色づけますが、給食ではターメリックを使って色付けしています。 <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;"> 八幡食育の日のこんだて </div>
19水	鱈の塩焼き 野菜とちくわのごま和え 大 ごはん かす汁 き み	牛乳 さわら ちくわ みそ ぶた肉	水菜 もやし 大根 にんじん ねぎ	米 あぶら油 さとう さといも ごま	日本酒は発酵させたもろみを絞って作ります。その絞ったあとに残るのが「酒粕」です。栄養成分や、うま味がたっぷり含まれているので、汁物に入れるとコクが出ておいしくなります。お味はどうですか？この他にも焼いて砂糖をまぶして食べたり、肉や魚を漬け込んだり、いろいろな調理法で食べられています。
20木	ぶた丼または冬野菜のスープ やきとり風井 大	牛乳 とり肉 ちくわ ぶた肉 ウィンナー	玉ねぎ ねぎ にんじん 白菜 大根	米 さとう 米粉 片栗粉 あぶら油	<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;"> リザーブ給食 </div> 今日のリザーブ給食です。2種類の丼からどちらを選びましたか？自分が選んだ献立が食べられるのは嬉しいですね。付け合わせは旬の野菜がたっぷりのスープにしました。冬が旬の野菜はどれかわかりますか？
21金	きゃべつとコーンのソテー 小 食パン マーマレード 米粉と豆乳のクリームシチュー 大	牛乳 とり肉 とうもろこし 豆乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし キヤベツ	パン マーマレード じゃがいも 米粉 あぶら油	寒い冬には温かいシチューがおいしいですね。給食のシチューは豆乳を使って作っています。豆乳には筋肉や内臓など、体の組織を作るたんぱく質が豊富に含まれており、成長期の皆さんにぜひ食べてほしい食材の一つです。残さずしっかり食べましょう。
25火	フルーツポンチ 小 ハムとチンゲン菜のソテー カレーライス 大	牛乳 牛肉 ポークハム	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キヤベツ とうもろこし みかん(缶) 黄桃(缶) パインアップル(缶)	米 小麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 あぶら油	給食のカレーライスはルウから手作りしています。マーガリンと小麦粉をじっくり炒めてルウを作るのは、時間と体力がいります。みんなが喜んで食べてくれる顔を思い浮かべながら一生懸命作りました。たくさん食べてくださいね。
26水	ごぼうのごまマヨネーズ和え 小 かやくごはん ちゃんこ煮 き み	牛乳 とり肉 油揚げ 焼き豆腐	にんじん ごぼう ねぎ しょうが 大根 とうもろこし 白菜 枝豆	米 片栗粉 米粉 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	今日給食に使われているごぼう、大根、にんじんは土の中で育つ野菜で、根菜と呼ばれます。食物繊維が豊富で、腸の中をきれいにしてくれる働きがあります。しっかりかんで食べましょう。
27木	赤いんげん豆とちくわのチリ揚げ 小 とうもろこし ぶた汁 ごはん き み	牛乳 赤いんげん豆 ちくわ ぶた肉 みそ	とうもろこし 玉ねぎ いんげん豆 にんじん ねぎ 大根 ごぼう	米 小麦粉 片栗粉 あぶら油	<div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;"> わくわく給食 おなかの調子をととのえるこんだて </div> 豆は、苦手な人が多い食材なので、給食では少しでもみんなが食べやすくなるようにと考えています。今日は、赤いんげん豆という豆をちくわと一緒にかきあげにしました。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。
28金	豚肉のケチャップ炒め 小 黒糖コッパン ABCスープ 大	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ パセリ にんじん ピーマン	黒糖パン マカロニ	ABCスープは、アルファベットや数字のマカロニが入っているスープです。とても人気のあるスープです。どんなアルファベットが入っているか、わくわくしますね。