

# 6月 きゅうしょくカレンダー



太字は八幡産の野菜です

八幡市立男山第二中学校

月	もりつけ	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養1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	
8月	ぶた肉のしょうが焼き 小 ごはん 野菜スープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが 小松菜 キャベツ にんじん	こめ 米 砂糖 油 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消してくれます。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。
9火	とりそぼろ丼 大 もやしのみそ汁 み	牛乳 みそ とり肉	にんじん しょうが たまねぎ もやし ねぎ	こめ 米 砂糖 油	そぼろは、ミンチを、ぼろぼろになるまでからいりして、しょうゆ、砂糖、酒で味をつけて作ります。ごはんに具をのせてこぼさないように食べましょう。
10水	きゅうりの酢の物 小 ごはん じゃがいもの煮物 大	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん きゅうり もやし	こめ 米 じゃがいも 砂糖	みなさんはお箸を正しく持つことができますか？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。上手にお箸が使えらるとうれしくなりますよ。
11木	ブルコギ 小 ごはん 中華スープ き	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんにく しょうが キャベツ なら たまねぎ にんじん もやし	こめ 米 ごま油 砂糖 油	キャベツは、オランダ人が長崎に伝えたので、「オランダ菜」と呼ばれていました。キャベツが日本で本格的に食べられるようになったのは、明治時代になってからです。キャベツには、病気を体を守ってくれるビタミンCが多く含まれます。
12金	とり肉のカレー風味焼き 小 コッペパン 洋風スープ 大	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ	パン じゃがいも	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、カレー風味焼きにしました。しっかり食べて強い体を作りましょう。
15月	フルーツポンチ カレーライス 大	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶)	こめ 米 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ある仕事です。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。
16火	焼き鳥風 小 ごはん 四川風中華スープ き	牛乳 ちくわ とり肉 ぶた肉	ピーマン なら にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ 米 片栗粉 油 砂糖 ラー油	やきとり風は、鶏肉を油で揚げ、ちくわ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ょう。

## 衛生と安全に気をつけて 給食準備!

体調がすぐれないときは無理しないで代わって!

体調管理に気をつける。具合の悪いときは無理をせず、担任の先生に言って交代する。

白衣やエプロンに着替える前にトイレをすませ、手はせっけんですっきり洗う。

一人分の量や盛り付け方をサンプルケースなどで確認する。配膳のムキは盛り残しに注意する。

白衣・エプロンをきちんと着る。マスクは鼻まで覆う。帽子は髪が出ないようにつけ、長髪はヘアネットなどでまとめあげる。

爪も短く切っておこう!

### 衛生に気をつけよう!

- ◆せっけんて手をしっかり洗おう
- ◆つめを切ろう
- ◆身支度をきちんとしよう

指と指の間、つめの間、手首などすみずみまでせっけんを洗いこまめに洗いましょう。

つめの間には汚れがたまりやすいので、伸びたつめは切って清潔に保ちましょう。

白衣やエプロン、帽子、そしてマスクとハンカチ。身支度をきちんとして安全に配膳しましょう。

Clean & Safety!

# 6月 きゅうしょくカレンダー



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 ぼね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちやし 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 水	<p>さわらの塩焼き</p> <p>小 さわら</p> <p>しょうがごはん</p> <p>野菜のみそ汁</p> <p>き</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>さわら</p> <p>あぶら 油揚げ</p> <p>みそ</p>	<p>しょうが</p> <p><b>たまねぎ</b></p> <p>にんじん</p> <p>こまつな <b>小松菜</b></p>	<p>こめ 米</p> <p>あぶら 油</p>	<p>きょう いま しゅんしん 今日は今が旬の新しょうがを使ったごはんです。しょうがは体を温める作用があり、昔から風邪予防に効くといわれています。風味が良く、食欲を増してくれませぬ。</p>
18 木	<p>ぶたきやべ</p> <p>小 ぶた肉</p> <p>もやしの中華スープ</p> <p>ごはん</p> <p>き</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉</p> <p>みそ</p> <p>とり肉</p> <p>わかめ</p>	<p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>すりおろしりんご</p> <p>もやし</p>	<p>こめ 米</p> <p>あぶら 油</p> <p>さとう 砂糖</p> <p>ごま油</p>	<p><b>いい歯の日！～かみかみ献立～</b></p> <p>「豚きやべ」は、給食の人気メニューです。すりおろしりんご、みそ、トウバンジャン、コチュジャンなどの調味料で味付けしています。ごはんと一緒によくかんで食べましょう。</p>
19 金	<p>ミートローフ</p> <p>小</p> <p>トマトスープ</p> <p>コッパン</p> <p>大</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぎゅうにく 牛肉</p> <p>ぶた肉</p> <p>とうにゅう 豆乳</p> <p>ベーコン</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>とうもろこし</p> <p>さやいんげん</p> <p>トマト(缶)</p>	<p>パン</p> <p>パン粉</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>さとう 砂糖</p> <p>じゃがいも</p>	<p>「ミートローフ」は、ひき肉に玉ねぎなどを入れたものを、専用の型に詰めてオーブンで焼く料理です。給食では、混ぜ合わせた具材を鉄板にしきつめて、オーブンで焼いて作ります。</p>
22 月	<p>さばの塩焼き</p> <p>小 さば</p> <p>わかめごはん</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>き</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>わかめ</p> <p>さば</p> <p>とうふ 豆腐</p> <p>とり肉</p>	<p>にんじん</p> <p><b>たまねぎ</b></p> <p>ほ 干しいたけ</p> <p><b>ねぎ</b></p>	<p>こめ 米</p> <p>あぶら 油</p>	<p>きょう やわた しょくいく ひ 今日は八幡食育の日です。みなさん「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？健康な食生活に役立つ、食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。今日は、「ま、わ、や、さ、し」の5つの文字の食材が入っています。探してみてくださいね。</p>
23 火	<p>チンゲンサイのサラダ</p> <p>小</p> <p>とりごぼう</p> <p>ひよこ豆のピラフ</p> <p>スープ</p> <p>大</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉</p> <p>ポークハム</p> <p>ひよこ豆</p> <p>ぶた肉</p>	<p>たまねぎ きゅうり</p> <p>ごぼう にんにく</p> <p>にんじん キャベツ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>トマトピューレ</p>	<p>こめ 米</p> <p>あぶら 油</p> <p>さとう 砂糖</p>	<p>今日のスープには、「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。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。</p>
24 水	<p>ちくわの二色揚げ</p> <p>小</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>もずくスープ</p> <p>き</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ちくわ</p> <p>あおのり</p> <p>もずく</p> <p>とり肉</p>	<p>ゆかりふりかけ</p> <p>もやし</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p>	<p>こめ 米</p> <p>こむぎ 小麦粉</p> <p>あぶら 油</p>	<p>スープに使われているもずくは海藻の種類です。ぬめりがあるのが特徴です。このぬめりの正体は「フコイダン」という食物繊維です。「フコイダン」は体に免疫をつけ、風邪をひきにくくしてくれる働きがあります。たくさん食べて強い体を作りましょう。</p>
25 木	<p>三色丼</p> <p>小</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>き</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ツナ</p> <p>あぶら 油揚げ</p> <p>みそ</p>	<p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>さやいんげん</p> <p><b>たまねぎ</b></p> <p><b>ねぎ</b></p>	<p>こめ 米</p> <p>さとう 砂糖</p> <p>じゃがいも</p>	<p>ツナは、マグロやかつおなどの魚から作られています。給食で使っているツナは、きはだまぐろを野菜のエキスに漬けたものです。今日は其の具にしました。</p>
26 金	<p>白身魚のピリットジャン</p> <p>小</p> <p>キャベツスープ</p> <p>味付けコッパン</p> <p>大</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しろみぎかな 白身魚(ホキ)</p> <p>ウインナー</p>	<p>にんにく キャベツ</p> <p>しょうが にんじん</p> <p>ねぎ 黄パプリカ</p> <p>たまねぎ</p> <p>あか 赤パプリカ</p>	<p>あじつ 味付けパン</p> <p>かたくりこ 片栗粉</p> <p>あぶら 油</p> <p>さとう 砂糖</p>	<p>給食で使う魚は、1切れのものと角切りのものがあります。今日のようにタレと絡める料理の時は、角切りの方が魚によくタレがしみこんで、よりおいしくなります。給食では、料理に合わせて使う食材の形などもいろいろかんがえています。</p>
29 月	<p>中華サラダ</p> <p>小</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>き</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とうふ 豆腐</p> <p>ぶた肉</p> <p>みそ</p> <p>ポークハム</p>	<p>にんじん きゅうり</p> <p><b>たまねぎ</b></p> <p><b>ねぎ</b></p> <p>たけのこ</p> <p>キャベツ</p>	<p>こめ 米</p> <p>かたくりこ 片栗粉</p> <p>あぶら ごま油</p> <p>さとう 砂糖</p> <p>はるさめ</p>	<p>はるさめ ちゅうごく う 生まれたもの りんどう 春雨は、中国で生まれた食べ物で、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのテンパ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ものだといわれています。</p>
30 火	<p>まぐろのケチャップ和え</p> <p>小</p> <p>ごはん</p> <p>五目汁</p> <p>き</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>まぐろ</p> <p>ぶた肉</p>	<p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>にら</p> <p>もやし</p>	<p>こめ 米</p> <p>かたくりこ 片栗粉</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら 油</p> <p>さとう 砂糖</p>	<p>まぐろには、「本マグロ」、「メバチマグロ」、「ビンナガマグロ」などの種類があります。中でも、本マグロは体長3メートル、重さ300~600キログラムの海の王者です。まぐろの脂の部分には、脳を働かせる「DHA」や「EPA」などが多くふくまれています。</p>

八幡食育の日