

7月 きゅうしょくカレンダー

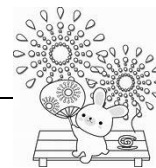


太字は八幡産の野菜です

八幡市立男山第二中学校

	もりつけ	あか 赤の食品	みどり 緑の食品	き 黄の食品	栄養1口メモ
		ち 血、肉、骨、歯をつくる	からだ 身体の調子を整える	ねつ 熱や力のもとになる	
1 水	夏野菜のポークカレー 果肉入りフルーツゼリー 大	牛乳 ぶた肉	たまねぎ スッキーニ かぼちゃ なす にんじん	米 麦 マーガリン 小麦粉 ゼリー	今日のカレーには、夏に収穫される「夏野菜」が入っています。かぼちゃ、なす、スクッキーニが夏野菜です。旬の食材なので、カロテンやビタミンなどの栄養がたっぷり、夏バテ予防に効果的です。旬の味を味わって食べてください。
2 木	さばのしょうが煮 ごはん すまし汁 き み	牛乳 さば かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲン菜 しいたけ	米 砂糖 	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、食品の頭文字を覚えやすく語呂あわせにしたものです。今日は、「ま、わ、や、さ、し」の5つの文字の食品が入っています。探してみてくださいね。
3 金	焼きそば コッペパン オニオンスープ 大 み	牛乳 ぶた肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン ねぎ	パン 油 やきそばめん	給食の焼きそばには、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマンといった野菜が5種類も入っています。おいしさの決め手は、5種類の野菜のうま味と、ソースです。
6 月	鶏肉のさっぱり煮 ごはん 五目汁 き み	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし たまねぎ にら	米 砂糖	毎日暑いので、今日はとり肉を酒、しょうゆ、砂糖、みりん、酢でさっぱりと煮て、食べやすくしました。白ごはんにあう味で、ごはんがすすみます。とり肉には、筋肉を作る「たんぱく質」が多く含まれています。しっかり食べて強い体をつくりましょう。
7 火	五目きんぴら とうもろこしごはん 七夕汁 き み	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 七夕献立	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん ねぎ とうもろこし	米 そうめん 砂糖 油	今日は七夕。日本の五節句のうちの一つです。天の川に見立てたそうめんと星に見立てた星形にんじんが入った七夕汁をつくりました。そうめんは、なんと1000年以上前の平安時代から七夕の日食べる習慣があるそうです。7月7日は「そうめんの日」でもあります。
8 水	じゃがいものそぼろ煮 ごはん とうふとわかめのみそ汁 き み	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん	米 砂糖 じゃがいも	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。今日は、じゃがいもと一緒に煮ました。そぼろがほくほくのじゃがいもとからんで、とてもおいしいですよ。
9 木	豚肉のケチャップ炒め キャロットライス 野菜のスープ 大 み	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン しめじ	米 砂糖 油 じゃがいも	英語で、にんじんはキャロット、お米はライスといいます。調理員さんがきれいなオレンジ色に炊いてくれたキャロットライス、にんじんの甘みを感じられておいしいですね。にんじんが苦手な人も、おいしいので、まずは一口食べてみてくださいね。
10 金	鶏肉の唐あげ カレー風味の豆スープ コッペパン 大 み	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひよこめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	パン 米粉 片栗粉 油	今日のスープには「ひよこ豆」が入っています。その名のとおり、ひよこの形をしていることから「ひよこ豆」と名づけられました。食物繊維、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。しっかりかんで食べてくださいね。
13 月	マーボーなす 中華ワンタンスープ ごはん き み	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが なす にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら もやし	米 ワンタンの皮 油 ごま油 砂糖 片栗粉	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。
14 火	鶏肉のおろしポン酢煮 ごはん 豚汁 き み	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな 小松菜 ねぎ	米 砂糖	とり肉のおろしぼんずの「おろし」は何のことか、みなさん知っていますか？答えは、大根をすりおろした「大根おろし」です。消化を助けるはたらきがあり、天ぷらなど、油を使った料理とよく合います。

7月 きゅうしょくカレンダー



	もりつけ	赤 <small>あか</small> の食品 <small>しょくひん</small>	緑 <small>みどり</small> の食品 <small>しょくひん</small>	黄 <small>き</small> の食品 <small>しょくひん</small>	栄養1口メモ
		血 <small>ち</small> 、肉 <small>にく</small> 、骨 <small>ほね</small> 、歯 <small>は</small> をつくる	からだ <small>からだ</small> の調子 <small>ちょうし</small> を整 <small>ととの</small> える	熱 <small>ねつ</small> や力 <small>ちから</small> のもとになる	
15 水	白身魚のケチャップソース 小 ごはん コンソメスープ き	牛乳 白身魚 (ホキ) ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ 米粉 油 砂糖	白身魚 <small>しろみぎかな</small> のケチャップソースの白身魚 <small>しろみぎかな</small> は、ホキという名前の魚です。ホキは白身の深海魚で、あっさりとした味がします。今日は米粉で揚げて、ケチャップソースをつけました。魚が苦手な人も、おいしいので一口チャレンジしてみましょう！
16 木	かみかみ豚キムチ 小 黒米ごはん 玉ねぎのみそ汁 き	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	ごぼう 小松菜 エリンギ にんじん たまねぎ キムチ たら	こめ 黒米 ごま油	今日はかみかみ献立です。みなさんは「ひみこのはが いーぜ」という言葉を知っていますか？ 弥生時代の卑弥呼という人の食事は、かむ回数が現代の食事の6倍だったそうで、卑弥呼がよい歯をしていたことから、この言葉がうまれました。よくかんで給食を食べましょう。
17 金	鶏肉のバーベキューソース 小 コッペパン ポトフ 大	牛乳 とり肉 ウインナー	しょうが ねぎ キャベツ にんにく レモンじる たまねぎ にんじん	パン 砂糖 じゃがいも	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。フランス語でポトは「鍋」、フは「火」を表すため「火にかけた鍋」という意味があります。給食のポトフも給食室の大きな鍋で煮て作っています。野菜にスープの味がしみ込んでおいしいですね。
20 月	豚肉のしょうが焼き 小 ゆかりごはん 野菜のすまし汁 き	牛乳 ぶた肉 とり肉	ゆかりふりかけ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん 小松菜	こめ 砂糖 油 ごま油	ゆかりごはんに使っている、ゆかりふりかけは、赤じそからつくられています。赤じそは別名「大葉」ともいいます。中国から日本に伝わり、今では日本各地で栽培されています。
21 火	カレーピラフ 大 トマトが入った野菜スープ み	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし トマト さやいんげん キャベツ	こめ 油 じゃがいも	今日のスープは、新鮮なトマトをたっぷり使って作りました。トマトは夏が旬です。「トマトが赤くなれば、医者 <small>いしや</small> が青くなる」という言葉があるように、ビタミンCやミネラルといった栄養が多く含まれる健康野菜です。
22 水	ゴーヤチャンプルー 小 ごはん 野菜のみそ汁 き	牛乳 厚揚げ 油揚げ ぶた肉 みそ	ゴーヤ (にがうり) 小松菜 たまねぎ にんじん ねぎ	こめ ごま油 じゃがいも	ゴーヤチャンプルーは沖縄料理の一つです。ゴーヤは別名「にがうり」といいます。太く、緑色の濃いものが新鮮な証拠です。黄色くなったものは熟し過ぎたもので、割ると中から赤い種がでてきます。
27 月	中華 炊き込みごはん き 鮭ボール入り春雨スープ み	牛乳 やきぶた さけボール	ねぎ たまねぎ にんじん チンゲン菜	こめ 油 春雨	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。乾燥したものを、水や湯でもどして使います。春雨という名前は、しとしとと降る春の細かい雨に例えたのだといわれています。
28 火	ハヤシライス 大 ポイルウインナー 小	牛乳 ぶた肉 ウインナー	たまねぎ にんじん トマトピューレ	こめ 小麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	ハヤシライスは、薄切りの肉とたまねぎをデミグラスソースやトマトソースで煮込んで、ご飯にかけた料理です。近畿地方では「ハイシライス」とも呼ばれています。給食では、ルウから丁寧に調理員さんが作ってくれています。
29 水	ビビンバ 大 四川風中華スープ み	牛乳 牛肉 ぶた肉 豆腐	にんにく もやし 小松菜 にんじん ねぎ しいたけ たけのこ	こめ 油 砂糖 ごま油 ラー油 ごま 片栗粉	ビビンバは、韓国料理の一つです。韓国語で「混ぜるご飯」という意味があります。丼にご飯と調味料で味つけた肉、野菜などを入れ、よく混ぜて食べる料理です。みなさんも、よく混ぜて食べましょう。
30 木	ツナピラフ 大 じゃがいもと豚肉のトマト煮 み	牛乳 ツナ ぶた肉	たまねぎ トマト (缶) にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも 砂糖	ツナは、まぐろやかつおなどの魚から作られています。給食で使うツナは、きはだまぐろという種類です。今日はご飯と野菜と一緒に炊いて、ツナピラフにしました。味わって食べてください。
31 金	豚肉のソース炒め 小 黒糖コッペパン ABCスープ 大	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん ピーマン パプリカ	こくとう 黒糖パン 油 マカロニ	今日は八幡産のパプリカを使って、ぶた肉のソース炒めにしました。パプリカは夏が旬です。八幡の味をおいしくいただきます。

よくかんで食べよう！
かみかみ献立

