
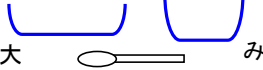

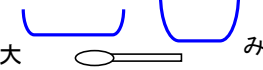


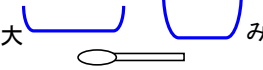
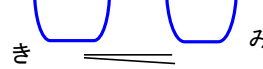


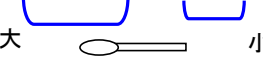


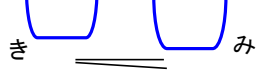

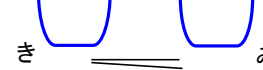

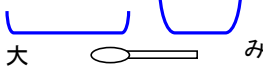

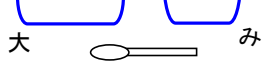



8月きゅうしょくカレンダー

八幡市立男山第二中学校

もりつけ	あか 赤の食品	みどり 緑の食品	き 黄の食品	えいよう 栄養一口メモ
	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	
3月	 ウィンナー とり肉の スープ煮 	たまねぎ にんじん とうもろこし いら しょうが	こめ 米	とり肉のスープ煮は、鶏肉と野菜をゆっくり煮込んでいます。お肉からも野菜からもうま味が溶け出し、優しい味になっています。ほんのりした甘みは心がほっとする味ですね。
4火	 マーボー丼 チンゲン菜の スープ 	 にんじん たまねぎ ねぎ チンゲン菜	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 あぶら ごま油 さとう 砂糖	麻婆豆腐は中華料理の一つです。給食では、ひき肉、ジンジャー、ガーリックを炒めて、みそや豆板醤で味つけたところに豆腐を入れ、煮て作ります。みじん切りにしたにんじんやたまねぎも入っています。今日はご飯にかけて丼にして食べましょう。
5水	 ぶたきやべ丼 トック入り 中華スープ 	キャベツ もやし にんじん しょうが すりおろしりんご チンゲン菜	こめ 米 あぶら ごま油 さとう 砂糖 ごま トック	今日は韓国料理です。スープには、トックが入っています。トックとは、お米で作った朝鮮半島の白く細長いお餅です。新年に長い食べ物を食べて、長生きを願う意味と、白い色は厄除けの意味があるようです。うすく切ってスープに入れました。
6木	 クレープ ゆかりご飯 韓国風 肉じゃが 	 たまねぎ にんじん いら にんにく ゆかりふりかけ	こめ 米 クレープ じゃがいも さとう 砂糖 ごま あぶら 油	あさって 明後日から夏休みが始まります。今日は1学期を頑張ったみなさんにご褒美のデザートが付きまします。夏休み中は給食がありませんが、三食のごはんをしっかり食べて、水分を十分にとり、暑さに負けず元気に過ごしてくださいね。
<h2>夏 休 み</h2>				
25火	 チキンカレー 冷凍パイ 	たまねぎ にんじん パインアップル 	こめ 米 むぎ 麦 じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉	今日から二学期の給食が始まります。まだまだ暑い日が続きますね。冷たいデザートを食べ、元気に過ごしましょう。
26水	 チンジャオロース ご飯 中華春雨 スープ 	たまねぎ にんにく にんじん もやし ピーマン ねぎ たけのこ しょうが	こめ 米 ごま油 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 はるさめ 春雨	スープに入っているもやしは、大豆や緑豆を発芽させて作ります。95%が水分ですが、ビタミンCも含まれています。ビタミンCには、疲れをとってくれたり、風邪予防やお肌つるつる効果もあります。加熱するとたっぷり食べられますね。
27木	 すきやき風煮 わかめご飯 きゃべつの みそ汁 	たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん こまつな 小松菜	こめ 米 さとう 砂糖	わかめは、一万年前から食べられていたといわれている海藻です。葉の部分をとった中心の軸の部分を「くわかめ」、根に近いこぶのような部分を「めかぶ」とよびます。
28金	 チリコンカン コッペパン ベジタブルスープ 	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし さやいんげん	パン あぶら 油 こめ 米粉	チリコンカンには、大豆が入っています。大豆は「畑の肉」といわれるぐらい、栄養たっぷりの食品です。日本は世界のなかでも長生きの国になりましたが、その理由の一つに、大豆をうまく食事に取り入れて食べてきたことがあるそうです。
31月	 揚げしゅうまい ぎょうざ キムチチャーハン レタス入り 中華スープ 	 にんじん しょうが ねぎ たまねぎ いら キャベツ にんにく とうもろこし レタス キムチ ほうれん草	こめ 米 あぶら 油 ぎょうざの皮 しゅうまいの皮 あぶら ごま油	今日の給食の「レタス入り中華スープ」に使われているレタスは、日本で古くから食べられてきた野菜です。レタスは約95パーセントが水分でできているため、みずみずしく低カロリーです。スープでたくさん食べましょう！