



# 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	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	
8 金	ハムと野菜のソテー 小 和風スパゲティ 小型パン 大  み	牛乳 とり肉 ポークハム	たまねぎ さやいんげん にんじん とうもろこし しめじ <b>キャベツ</b> <b>ねぎ</b> にんにく	パン スパゲティ あぶら油 	あけましておめでとうございます。三学期の給食が始まりました。今年度の給食もあと3カ月です。荷が出てくるか楽しみですね。今日は和風スパゲティです。残さずしっかり食べて下さいね。
<b>正月献立</b>					
12 火	ぶりの照り焼き 小 ごはん(小) 雑煮 き  み	牛乳 ぶり とり肉 かまぼこ みそ	金時人参 <b>大根</b> <b>ほうれん草</b>	こめ 米 砂糖 片栗粉 もち	今日(きょう)の給食(きょく)は正月料理(しょうがつりょうり)です。雑煮(ぞうじゆ)とは、年神様(としがみさま)にお供え(おこな)をし、その土地(ち)の産物(さんぶつ)と餅(もち)を鍋(なべ)で煮(に)たものです。そのため、雑煮(ぞうじゆ)に入る食材(じしょくざい)や、餅(もち)の種類(しゆるい)や、味付け(あじつけ)などは地域(ちいき)によってさまざま(さまざま)です。京都(きょうと)の雑煮(ぞうじゆ)は白みそ(しろみそ)に丸い餅(もち)を入れることが多い(おおい)ですね。
13 水	ゼリー入りフルーツポンチ カレーライス 大  み	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん みかん(缶) パインアップル(缶) <b>黄桃(缶)</b>	こめ マスカットゼリー 小麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉	みんな(みんな)が大好き(だいすき)なカレーライス(カレーライス)の献立(けんてい)です。給食(きょく)のカレー(カレー)は、ルウ(ルー)から手作り(てづくり)で愛情(あじけい)たっぷり(たっぴり)。ルウ(ルー)は、小麦粉(こむぎこ)とマーガリン(マーガリン)をとろみ(とろみ)が出るまで(で)炒め(いた)て作(つく)ります。
14 木	とり肉とれんこんの甘辛和え 小 発芽玄米入りごはん 根菜汁 き  み	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	れんこん にんじん ごぼう <b>大根</b> <b>ねぎ</b>	こめ 砂糖 発芽玄米 こめ 米粉 片栗粉 あぶら油	<b>かみかみ献立</b> 今日(きょう)は、かみかみ献立(けんてい)です。発芽玄米(はつがげんまい)やれんこん(れんこん)、ごぼう(ごぼう)など、よく噛(か)んで食(た)べられる食材(じしょくざい)が入(い)っています。よく噛(か)むと、料理(りょうり)の味(あじ)もよくわか(わか)ります。急(いそ)いで食(た)べないで、ゆっ(ゆ)っくりと味(あじ)わって食(た)べてみ(み)ましょう。
15 金	フィッシュゲリル 小 味つけコッペパン 冬野菜のポトフ 大  み	牛乳 さば ウインナー	にんにく キャベツ パセリ <b>ブロッコリー</b> たまねぎ にんじん <b>大根</b>	あじつ 味付けパン オリーブ油	冬野菜(ふゆやさい)のポトフ(ポトフ)には、 <b>大根(だいこん)</b> 、 <b>キャベツ(きゃべつ)</b> 、 <b>にんじん(にんじん)</b> 、 <b>ブロッコリー(ブロッコリー)</b> などの野菜(やさい)が入(い)っています。この野菜(やさい)から出(あ)る甘み(あまみ)がおいしい(おいしい)さの決め手(きめて)です。野菜(やさい)には、ビタミン(びたみん)やミネラル(ミネラル)、食物繊維(じしょくせんい)が多く(おほく)含ま(こ)まれ、健康(けんこう)に良い(よい)ので一日(いちにち)に350g(350g)食(た)べるのが理想的(りてきてき)と言(い)われています。
18 月	揚げぎょうざ 2個 揚げしゅうまい 1個 小 ごはん 白菜と豚ばら肉の にんにくみそ鍋 き  み	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	にんじん キャベツ もやし とうもろこし <b>白菜</b> たまねぎ なら ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	こめ 砂糖 パン粉 ぎょうざの皮 しゅうまいの皮	今日(きょう)の鍋(なべ)は特別(とくべつ)良い香(か)りがして、食欲(じしょく)をそそ(そそ)りますね。その良い香(か)りの正体(せいだい)は、 <b>にんにく(にんにく)</b> 。様々な料理(りょうり)の味(あじ)を引き立(た)せるのに欠(か)かせない野菜(やさい)です。また、 <b>にんにく(にんにく)</b> には、殺菌作用(せつ菌作用)もあり、風邪(かぜ)の予防(よぼう)にも効果(こうか)的です。
<b>八幡食育の日</b>					
19 火	あじの塩焼き 小 茎わかめの炊き込みごはん けんちん汁 き  み	牛乳 とうふ くきわかめ みそ ちりめんじゃこ あじ 油揚げ	にんじん ごぼう <b>大根</b> <b>ねぎ</b>	こめ ごま さといも	今日(きょう)は、食育(じくいく)の日(ひ)です。「まごわやさしい」の食品(じしょくひん)をとり入(い)れた献立(けんてい)です。1月(いちがつ)は「ま、ご、わ、や、さ、い」を使(つか)っています。「さ」は魚(いさな)の頭文字(かぶずみ)で、今日(きょう)は「あじ」です。栄養(えいよう)バランス(ばらんす)のとれた魚(いさな)で、味(あじ)が良い(よい)ことから「あじ」と呼(よ)ばれるようになった(なつた)といわ(い)れています。
20 水	とり肉のから揚げ 小 ごはん 四川風中華スープ き  み	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ	こめ 米粉 片栗粉 あぶら油 ラー油	四川風中華スープ(しせんふうちゅうか)に入(い)っている干しいたけ(ひ)は食(た)べると、私(わたし)たちの体(てい)にいいこと(こと)がたくさんあ(あ)ります。血液(けつえき)をサラサラ(サラサラ)し、骨(ほね)を丈夫(丈夫)にし、腸(ちよう)の働き(かき)を助(たす)け、便秘(べんぴ)予防(よぼう)、風邪(かぜ)の予防(よぼう)にだ(た)ってな(な)ります。残(のこ)さずしっ(し)かり食(た)べま(ま)しょう。
21 木	白菜とベーコンの煮びたし 小 ひじきごはん(小) 肉うどん き  み	牛乳 ベーコン とり肉 ひじき 牛肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ <b>白菜</b>	こめ うどん 砂糖	白菜(はくさい)とベーコン(ベーコン)の煮びたし(煮びたし)の白菜(はくさい)は、くせがなく、水分(すいぶん)が多い(おほい)野菜(やさい)で、煮物(にもの)や鍋(なべ)に最適(さいてき)です。煮物(にもの)や鍋(なべ)の場合(ばあひ)、根元(ねもと)の芯(こ)の部分(ぶぶん)は固(かた)いので先(ま)に加(か)え、葉(は)のやわらかい部分(ぶぶん)は後(あと)に加(か)えるとおいしく調理(ちようり)でき(でき)ます。冬(ふゆ)が旬(しゆん)で、ビタミンC(ビタミンC)などの栄養(えいよう)もた(た)っぴり(っぴり)です。
22 金	キャベツとコーンのソテー 小 米粉と豆乳の冬野菜シチュー コッペパン 大  み	牛乳 とり肉 豆乳 チキンハム	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん かぶ とうもろこし <b>白菜</b> <b>ブロッコリー</b>	パン あぶら油 こめ 米粉	今日(きょう)は米粉(こむぎこ)と豆乳(とうりゆう)の冬野菜(ふゆやさい)シチュー(シチュー)に <b>ブロッコリー(ブロッコリー)</b> が入(い)っています。私(わたし)たちが普段(ふだん)食(た)べているところ(ところ)は、 <b>ブロッコリー(ブロッコリー)</b> のつぼみ(つぼみ)です。時間(じかん)がた(た)つと、きれいな黄色(きいろ)の花(はな)が咲(さ)きます。どんな花(はな)か調(しら)べてみ(み)てくださいね。



# 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 しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	栄養一口メモ	
		ちく、にく、ほね、は、ををつくる	からだ、ちようし、などの 身体の調子を整える	ねつ、ちから 熱や力のもとになる		
<b>学校給食週間 給食世界旅行にLet's Go!!</b>						
中国	25 月	マーボーどんぶり 春雨スープ	牛乳 とうふ ぶた肉 ぎゅうにく 牛肉 みそ	たけのこ にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b> もやし	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 あぶら ごま油 さとう 砂糖 はるさめ 春雨	25日から29日までは、八幡市の学校給食週間です。今年「給食世界旅行にLet's Go!!」というテーマで、一週間いろいろな国の料理が登場します。お楽しみに！
	26 火	パインアップル ガリニャーダ フェジョアータ	牛乳 とり肉 金時豆 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ トマトピューレ にんじん パセリ とうもろこし えだまめ 枝豆 パインアップル にんにく	こめ 米 あぶら 油 	2日目はブラジル旅行です。ガリニャーダはとり肉を使ったトマト味のご飯です。フェジョアータはたっぷりの黒インゲン豆とお肉を煮込んだ料理です。ベーコンを加えたり、豆の種類を変えたりと家庭によっていろいろな食材で作られています。今日は、金時豆と豚肉を使います。
	27 水	白身魚の プロヴァンス風 オニオンスープ コーンバターライス	牛乳 白身魚(ホキ) ベーコン	とうもろこし <b>キャベツ</b> パセリ にんじん たまねぎ トマト(缶) にんにく	こめ 米 あぶら オリーブ油 マーガリン こめ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	3日目はフランス旅行です。プロヴァンスとは南フランスにある地域で、にんにく・トマト・オリーブ油などを使った料理が多いそうです。今日はカリッと揚げた白身魚に、にんにくの入ったトマトソースをかけました。
	28 木	五目きんぴら ごはん ちゃんこ煮	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉	にんじん さやいんげん だいこん <b>大根</b> <b>白菜</b> ねぎ ごぼう	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 	4日目は一度日本に帰国、東京です。お相撲さんの鍋料理として有名な「ちゃんこ鍋」は東京の郷土料理の1つです。野菜や肉、魚などの具材をたっぷり入れて作ります。給食では、どんな具材が入っているでしょうか？具材のうまみが溶け出したスープでからだもポカポカ温まりますね。
	29 金	フィッシュ&チップス イングリッシュ キャロットスープ バターパン	牛乳 白身魚(ホキ) ベーコン 生クリーム	パセリ にんじん たまねぎ	バターパン こめ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 じゃがいも	最終日はイギリス旅行です。フィッシュ&チップスは、白身魚のフライにポテトフライが添えてあり、手軽に楽しめるファーストフードとして親しまれています。イギリスでは、酢と塩をかけて食べるそうですよ。

ちゅうごく  
中国



好吃  
(ハオチー)



ブラジル



Delisioso  
(デリシオーゾ)



言ってみよう  
いろいろな国の  
「おいしい！」

フランス



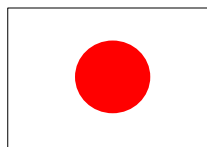
C' est bon  
(セボン)



にほん  
日本



おいしい



イギリス



Delicious  
(デリシャス)

