

2月給食カレンダー

八幡市立男山第二中学校

NO.1



秋に八幡市の中学3年生と小学6年生に「もう一度食べたいリクエストメニュー」のアンケートをとり、

人気のあったメニューを今月にたくさん入れました。みんなで楽しく食べてください♪

★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています★

	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	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
1月	豚肉のしょうがやき 小 豆腐とわかめの ごはん みそ汁 き	牛乳 みそ ふた肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ 白菜	こめ 米 砂糖 あぶら 油	2月が始まりましたね。今月も給食を食べて、寒さに負けない体をつくっていきましょう。ふた肉は、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、体の中にたまと疲れのもとになる乳酸という物質を取り除いてくれる働きがあります。
2火	いわしの かばやき丼 たぬき汁 大	牛乳 いわし さつま揚げ 油揚げ	えのきたけ にんじん だいこん 大根 しょうが ねぎ	こめ 米 片栗粉 あぶら 油 砂糖 ごま	節分 こんだて 「節分」とは、「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。いわしを食べて福をよびましょう。
3水	とり肉の ハーブゲリル 小 カレーピラフ ABCスープ 大	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん とうもろこし たま 玉ねぎ グリーンピース にんにく パセリ ほうれんそう バジル	こめ 米 オリーブ油 マカロニ じゃがいも	リクエストメニュー ABCスープ ABCスープのマカロニは、アルファベットのほかに数字も入っています。自分のスープの中には何が入っているか見つけながら食べてください。
4木	韓国風肉じゃが 小 ごはん トック入り 中華スープ き	牛乳 ふた肉 とり肉	もやし たま 玉ねぎ しょうが にんじん にら しめじ にんにく 小松菜	こめ 米 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 あぶら 油 トック	今日のスープには、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もちです。新年に長い食べ物食べて、長生きを願う意味と、白い色は厄除けの意味があります。うすく切ってスープに入れました。
5金	きゃべつとコーンのソテー 小 コッペパン 具だくさん 豆乳スープ 大	牛乳 とり肉 豆乳 ウインナー	とうもろこし たま 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ	パン こめ 米粉 あぶら 油 じゃがいも	今日のスープは、小麦アレルギーの人も食べられるように小麦粉の代わりに米粉でとろみをつけました。牛乳の代わりに豆乳を使っているので、あっさりおいしく仕上がっています。
8月	ちくわと小松菜の 炒めもの 小 ごはん おでん き	牛乳 ちくわ とり肉 厚揚げ さつま揚げ うずらたまご	だいこん 大根 にんじん もやし こまつな 小松菜	こめ 米 さといも 砂糖 あぶら 油	野菜をゆでて、みそをつけて食べたのが「みそ田楽」のはじまりで、その後田楽を「おでん」と呼ぶようになったそうです。給食のおでんは大きなお鍋でじっくり煮込んでいるので、味がしっかりしみ込んで、おいしいですね。
9火	カレーライス 小 フルーツサイダー 大	牛乳 牛肉	たま 玉ねぎ にんじん おうとう 黄桃 (缶) みかん (缶) パインアップル (缶)	こめ 米 じゃがいも 小麦 マーガリン 小麦粉 サイダー	リクエストメニュー カレーライス・フルーツサイダー カレーは、やっぱり大人気！リクエストメニュー主食の部第1位でした。給食のカレーは、ルウから手作り。だから、おいしいですね。
10水	さばの煮つけ 小 ごはん けんちん汁 き	牛乳 さば とり肉 豆腐	しょうが にんじん だいこん 大根 ごぼう ねぎ	こめ 米 砂糖	さばは、「青魚の王様」というほど栄養価が高く、さばの脂質のドコサヘキサエン酸は、記憶力の低下を抑えたり、目によいとされています。またエイコサペンタエン酸は、血液をサラサラにする働きがあります。
12金	とり肉のからあげ 小 黒糖 コッペパン ハートスープ 大	牛乳 とり肉 ベーコン	たま 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	こめ 米 黒糖パン 米粉 片栗粉 あぶら 油 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す。ハートスープの中には、ハート型の米粉マカロニとにんじんが入っています。からあげは、リクエストメニュー肉のおかずの部、第1位！すべて給食室でハートを込めて作りました。

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★

	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>	栄養一口メモ
		ち <small>ち</small> 血 <small>く</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>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> える	ねつ <small>ねつ</small> ちから <small>ちから</small> のちから <small>ちから</small> になる	
15 月	白菜とツナの煮びたし 小 ごはん(小) カレーうどん き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 あぶら油揚げ かまぼこ ツナ	たま 玉ねぎ ねぎ にんじん ほうさい 白菜	こめ 米 うどん さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; text-align: center;"> リクエストメニュー カレーうどん </div> カレーうどんは、リクエストメニューのおかずの部第1位でした。日本で初めてカレーうどんを提供したのは、東京・早稲田にあるお店だそうです。
16 火	コロッケ 小 コーンライス 野菜スープ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ウィナー ぶたにく 豚肉 とり肉 とり肉	とうもろこし たま 玉ねぎ にんじん こまつな 小松菜 パセリ	こめ 米 オリーブ油 こむぎこ 小麦粉 パン粉	きょう 今日のスープには、たま 玉ねぎ、にんじん、こまつな 小松菜が入っています。この野菜から出る甘みがおいしさの決め手です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、健康に良いので一日に350g食べるのが理想的と言われています。
17 水	れんこんのきんぴら 小 雑穀ごはん 豚肉と白菜の 豆乳煮 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 白みそ とうにゅう 豆乳 黒豆 さつま揚げ	ほうさい 白菜 しょうが だいこん 大根 れんこん たま 玉ねぎ にんじん	こめ 米 押し麦 もちぎび くろまい 黒米 赤米 ひえ 丸麦 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖 じゃがいも	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> かみかみこんだて </div> きょう 今日、かみかみこんだての日です。いつまでもおいしく楽しく食事するために歯の健康を保ちましょう。雑穀米、れんこん、ぶた肉といった歯ごたえのある食品をたくさん入れました。よく噛んで食べましょう。
18 木	まぐろの ケチャップあえ 小 わかめごはん 野菜のみそ汁 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ まぐろ あぶら油揚げ みそ	しょうが たま 玉ねぎ にんじん こまつな 小松菜 もやし	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 じゃがいも あぶら油 さとう 砂糖	<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; text-align: center;"> リクエストメニュー まぐろのケチャップあえ </div> まぐろのケチャップあえは、リクエストメニューのおかずの部第1位でした。まぐろには、「本まぐろ」「めばちまぐろ」「びんながまぐろ」などの種類があります。まぐろには、脳を働かせるDHAやEPAなどが多く含まれています。
19 金	ごぼうの洋風 炒めもの 小 小型パン 塩焼きそば 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 ツナ	キャベツ もやし にんじん ピーマン ごぼう とうもろこし	パン やきそばめん ノンエッグマヨネーズ	ごぼうは、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。しっかり噛んで食べましょう。
22 月	しゅうまい2こ 春巻き1こ 小 チャーハン 中華スープ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 焼き豚 ぶたにく 豚肉 とり肉 豆腐	たま 玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ もやし しいたけ しょうが たけのこ ほうれんそう	こめ 米 ごま油 あぶら油 しゅうまいの皮 はるまきの皮 かたくりこ 片栗粉 はるさめ	チャーハンは、白ご飯を様々な具とともに油でいためた中華料理ですが、日本にも深く浸透しています。地域によって、焼き飯、炒飯と呼ぶことがあります。
24 木	豚しゃべ丼 中華春雨スープ 大 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 とり肉 みそ	キャベツ もやし たま 玉ねぎ ねぎ にんじん しょうが すりおろしりんご	こめ 米 あぶら油 ごま油 ごま さとう 砂糖 はるさめ	豚しゃべは、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つけています。ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
25 木	あじの竜田揚げ 小 ごはん かす汁 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ ぶたにく 豚肉 あぶら油揚げ みそ	だいこん 大根 にんじん ねぎ ほうさい 白菜	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 こめこ 米粉 あぶら油	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> やわたしよくいく ひ 八幡食育の日のこんだて </div> 日本酒は発酵させたもろみを絞って作り、蒸すときに残るのが「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。
26 金	ジャーマンポテト 小 コッペパン ポークビーンズ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 ベーコン	たま 玉ねぎ にんじん さやいんげん トマトピューレ パセリ	パン あぶら油 こめこ 米粉 じゃがいも	ポークビーンズには、大豆が入っています。大豆は「畑の肉」といわれるぐらい、栄養価の高い食品です。日本は世界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。