



3月きゅうしよくカレンダー



太字の野菜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 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 NO. 1
		ち、肉、骨、は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
1 月	焼肉 小 いりこ菜飯 お祝いすまし き	牛乳 牛肉 (京都府産和牛) かまぼこ ちりめんじゃこ	青菜 かぶ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 小松菜 しょうが にんにく	こめ ごま さとう なまふ	卒業お祝いの献立 今日のすまし汁には生麩が入っています。生麩は水で練った小麦粉に含まれるグルテンというたんぱく質から作ったものです。グルテンを成型して焼いたものを「焼き麩」、ゆでたものを「生麩」と言います。今日はお祝いにお花の形の生麩を使いました。
2 火	鯖のみそ煮 小 ごはん たぬき汁 き	牛乳 さば みそ さつまあげ あぶらあ 油揚げ	八幡食育の日の献立 にんじん しょうが だいこん 大根 えのきたけ あお 書ねぎ	こめ かたくりこ 片栗粉 さとう	たぬき汁は、お寺などで食べられる精進料理の一つです。昔は本当にたぬきを入れて作っていましたが、お寺では肉を食べることが禁止されていたため、たぬきの肉の代わりに食感が似ているこんにやくを入れて作ったのが始まりです。たっぷりの具材で栄養満点に仕上げています。
3 水	三色ゼリー 小 炊き込みご飯 京風汁 き	牛乳 とり肉 あぶらあ 油揚げ ゆば 湯葉	にんじん たけのこ えのきたけ こまつな 小松菜	こめ てまりふ さんしょくばな 三色花ゼリー	3月3日は桃の節句、ひなまつりです。今日はひなまつりのお祝いとして、湯葉入りの京風汁とデザートに三色ゼリーがつきます。 行事食 ひなまつり
4 木	豚キムチ丼 大 中華春雨 スープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉	たま 玉ねぎ キャベツ にら にんじん 書ねぎ キムチ もやし	こめ あぶら 油 はるさめ ごま油	今日はぶたキムチ丼です。具をご飯の上のせて食べましょう。豚肉には、体の疲れをとってくれるビタミンB1がたくさん含まれています。このビタミンB1はたまねぎと一緒に食べると体への吸収が良くなると言われています。豚肉と玉ねぎたっぷりの丼で、元気いっぱい過ごしてくださいね。
5 金	とり肉の パーベキューソース 小 じゃがいもの スープ ココアパン 大	牛乳 とり肉 ポークウイナー	たま 玉ねぎ にんじん レモン果汁 さやいんげん パセリ すりおろしりんご しょうが にんにく	じゃがいも さとう パン	3年生は、今日が最後の給食です。みんなで食べる給食は、楽しい思い出になったでしょうか？いつまでも給食の味を忘れないでいてもらえると嬉しいです。卒業おめでとうございます。
8 月	チャブチェ 小 ごはん 中華風 コーンスープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん 書ねぎ たま 玉ねぎ とうもろこし キャベツ クリームコーン もやし たけのこ にんにく	こめ はるさめ ごま油 かたくりこ 片栗粉 さとう	「チャブチェ」は春雨を炒めた韓国料理です。細切りにした肉と野菜と一緒にごま油で炒めて、しょう油・砂糖で甘辛く味付けします。給食では豚ミンチを使って作りました。ツルっとした春雨の食感がとてもおいしい料理です。
9 火	まぐろのケチャップ和え 小 コーンライス ベジタブルスープ き	牛乳 まぐろ ベーコン	とうもろこし しょうが パセリ にんじん たま 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	こめ オリーブ油 油 かたくりこ 片栗粉 じゃがいも さとう	まぐろには、「本マグロ」、「メバチマグロ」、「ピンナガマグロ」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」などが多く含まれています。
10 水	ひじきと大豆の 煮物 小 ごはん(小) かやくうどん き	牛乳 とり肉 ひじき だいず 油揚げ かまぼこ	にんじん 書ねぎ たけのこ さやいんげん たま 玉ねぎ しいたけ	こめ あぶら 油 さとう うどん	煮物に入っているひじきは、黒い色をしていますね。ひじきは、海の中で育つ海藻の一種です。海の中に生えているときは、茶色ですが、乾燥させることで黒い色に変化するのです。ひじきには骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれています。

3月きゅうしょくカレンダー

太字の野菜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 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 NO. 2
		ち にく ほね ちゅう 血、肉、骨、菌をつくる	からだ ちやうし 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	
15 月	ガーリックチキン 小 ごはん 豆腐チゲ き	牛乳 ぶた肉 とり肉 あぶら油揚げ とうふ豆腐 みそ	キムチ にんじん にら にんにく たま玉ねぎ こまつな小松菜 もやし	こめ米 あぶら油 ごま油 じゃがいも	チゲとはキムチやぶた肉、魚介類、豆腐などを煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の1つです。お鍋にすると野菜がたっぷり食べられるので、オススメです。ぴりっとした辛さがご飯にも良く合いますね。
16 火	筑前煮 小 発芽玄米入り ごはん みそ汁 き	牛乳 とり肉 だいず大豆 みそ さつま揚げ あぶら油揚げ	ごぼう えのきたけ にんじん もやし たけのこ 青ねぎ さやいんげん たま玉ねぎ	こめ米 はつがげんまい発芽玄米 あぶら油 さとう	かみかみ献立 今日は、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をするために歯の健康を保ちましょう。発芽玄米、たけのこ、ごぼうなど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。
17 水	ゼリー入り フルーツポンチ カレーライス 大	牛乳 ぎゅうにく牛肉	たま玉ねぎ にんじん みかん (缶) パインアップル (缶)	こめ 小麦 じゃがいも こむぎ小麦粉 マーガリン なしゼリー ぶどうゼリー	給食のカレーライスのご飯には、小麦を混ぜて炊いています。小麦にはビタミンBや食物繊維がたくさん含まれていて、ごはんに少し小麦を入れるだけで栄養価がぐんと上がります。よくかんで食べましょう。
18 木	白身魚の 南蛮漬け 小 ごはん 野菜のみそ汁 き	牛乳 しろみぎかな白身魚 みそ あぶら油揚げ	たま玉ねぎ にんじん あお青ねぎ しょうが こまつな小松菜	こめ米 かたくりこ片栗粉 こめ米粉 あぶら油 さとう	南蛮漬けは、肉や魚のからあげに、ネギや唐辛子の入った甘酢をからめた料理です。つけておくと酢の効きで、骨までやわらかくなるので、小さい魚であれば、骨ごと食べることもできます。
19 金	カラフルソテー 小 米粉と豆乳の ホワイトシチュー コッパパン 大	牛乳 とり肉 ポークハム とうふ豆腐	たま玉ねぎ にんじん えだまめ枝豆 とうもろこし さやいんげん	パン じゃがいも こめ米粉 米粉マカロニ オリーブ油	今日のシチューは、小麦粉のかわりに米粉でとろみをつけています。近年、日本人の米を食べる量が減っている傾向にあることから、米を使っているいろいろな商品が作られています。いろいろな形で米を食べていけると良いですね。
22 月	とり肉のから揚げ 小 わかめごはん 洋風スープ き	牛乳 わかめ とり肉 ベーコン	たま玉ねぎ にんじん キャベツ	こめ米 こめ米粉 かたくりこ片栗粉 あぶら油 じゃがいも	からあげは、給食で人気のメニューです。給食室の大きな釜で、カリッと揚げます。しょうがやんにくで下味をつけるので、風味がよく、パンにも、ごはんにもよく合います。
23 火	ぎょうざ3こ 小 中華わかめスープ チャーハン 大	牛乳 や焼きぶた ぶた肉 とうふ豆腐 わかめ	たま玉ねぎ にんじん あお青ねぎ たけのこ キャベツ にら	こめ米 あぶら油 ぎょうざの皮 ごま油	1、2年生 今年度最後の給食 今日で今年度最後の給食です。今年度は、感染予防のため、前を向いて静かに食べる給食時間でしたね。食べることに集中して、味わって食べるのができたでしょうか。みなさんにとって食事の時間がホッとできる時間であるといいなと思っています。

●今年度の給食は3年生は5日(金)で終了します。

●4月の給食は12日(月)から始まります。

1、2年生は23日(火)で終了します。

春休みに入りますが、
「はやね、はやおき、あさごはん」を意識して、健康な生活をおくりましょう。

