



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

盛り付け	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	
12月 スタミナ炒め 小 トック入り ご飯 中華スープ 大	牛乳 牛肉 ぶた肉	ニンニク チンゲン菜 たまねぎ しょうが キャベツ には にんじん もやし	米 油 ごま油 トック さとう	新しい学年での給食が、今日から始まりますね。衛生と安全に気を付けて給食準備はできましたか。1年間、協力しあって当番活動を頑張しましょう。
13日 火 かつおのさらさ揚げ 小 ウィンナー ベジタブルスープ ウィンナーピラフ 大	牛乳 ウィンナー かつお ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが キャベツ さやいんげん	米 片栗粉 米粉 油	さらさ揚げとは、カレー粉や調味料で下味をつけて、粉をまぶして揚げたカレー味の揚げ物です。仕上がりの色が東南アジアの「更紗」という織物に似ていることから、この名前になったそうです。
14日 水 中華春雨スープ 麻婆どんぶり 大	牛乳 ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ 青ねぎ もやし	米 片栗粉 ごま油 さとう はるさめ	麻婆豆腐は中華料理の一つです。給食では、ひき肉を炒めて、みそや豆板醤で味つけをし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、どんぶりにして食べましょう。

衛生と安全に気をつけて 給食準備！

体調がすぐれないときは無理しないで代わって！



体調管理に気をつける。具合の悪いときは無理をせず、担任の先生に言って交代する。



白衣やエプロンに着替える前にトイレをすませ、手はせっけんですっきり洗う。

爪も短く切っておこう！



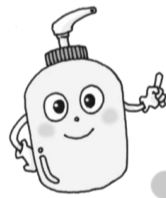
白衣・エプロンをきちんと着る。マスクは鼻まで覆う。帽子から髪が出ないようにし、長い髪はシユシュなごまごめをかく。



一人分の量や盛り付け方をサンプルケースなどで確認する。配膳のときは盛り残しに注意する。

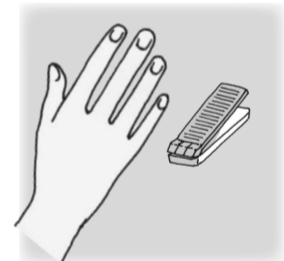
衛生に気をつけよう！

◆せっけんで手をしっかり洗おう



指と指の間、つめの間、手首などすみずみまでせっけんで洗いましょう。

◆つめを切ろう



つめの間には汚れがたまりやすいので、伸びたつめは切って清潔に保ちましょう。

◆身支度をきちんとしよう



白衣やエプロン、帽子、そしてマスクとハンカチ。身支度をきちんとして安全に配膳しましょう。





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.2

	盛り付け	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	
15 木	とりのから揚げ 小 わかめご飯 野菜スープ き	わかめ とりの肉 ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ 小松菜	こめ 米 こめ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	入学・進級 お祝い献立 今日は入学お祝い献立です。 みんなで楽しく食事をしましょう。 今日は人気メニューのわかめごはんから揚げ です。みんなで食べると、よりおいしいですね。
16 金	三度豆と コーンのソテー 小 米粉と豆乳の 春野菜シチュー コッペパン 大	ぎゅうにゅう 牛乳 とりの肉 とうにゅう 豆乳 ベーコン	にんじん どうもろこし たまねぎ (春)キャベツ アスパラガス いんげんまめ	パン (新)じゃがいも こめ 米粉 マーガリン あぶら 油	今日は、キャベツ、アスパラガス、じゃがいもなど、春野菜を入れた シチューにしました。給食では、その季節にとれて、一番おいしく味 わえる「旬」の野菜をたくさん使います。春夏秋冬、どれが旬の野 菜なのか探してみてくださいね。
19 月	さばの煮つけ 小 ご飯 豚汁 き	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ぶた肉 みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん 大根 あお 青ねぎ	こめ 米 さとう	鯖は、青魚の王様というほど栄養価が高く、鯖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。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。
20 火	フルーツポンチ カレーライス 大	ぎゅうにく 牛肉 ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	こめ 米 むぎ 麦 じゃがいも マーガリン こめ 小麦粉	給食のカレーは、ルウから手作りしています。小麦粉とマーガリンを じっくり炒めて、ルウを作ります。こがさないように時間と力がある仕 事です。そして、ケチャップやカレー粉などを入れて、大きな釜でじっ くり煮込んでみんなが大好きなおいしいカレーになります。
21 水	厚揚げと 豚肉の煮物 小 もずくの ひみつのご飯 すまし汁 き	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう 牛乳 もずく ぶた肉 あつあ 厚揚げ とりの肉	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん もやし あお 青ねぎ	こめ 米 さとう	四方を海で囲まれた日本では、昔から海藻をよく食べてきました。 今では乾燥する技術が発達し、季節を問わず、日本全国で日常的 に食べることができます。もずくはつるつるとして、スープと一緒に食べ やすいですね。
22 木	豚肉のしょうが焼き 小 ごはん はなちゃんの みそ汁 き	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とうふ 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん 白ねぎ	こめ 米 さとう あぶら 油 あぶら ごま油	わくわく給食 ～お話コラボ～ 今年のわくわく給食は、お話コラボです。絵本や映画に 出てくる料理が毎月でるので、お楽しみに!!4月は絵本「はなちゃ んのみそ汁」で、はなちゃんが家族を想ってつくったみそ汁です。と てもすてきな絵本なので、ぜひ読んでみてください。
23 金	白身魚の ピリットジャン 小 ひよこ豆と コッペパン 野菜のスープ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎな 白身魚(ホキ) ぶた肉 ひよこまめ	たまねぎ にんじん あか 赤ピーマン き 黄ピーマン トマトピューレ にんにく キャベツ しょうが あお 青ねぎ	パン かたくりこ 片栗粉 こめ 米粉 あぶら 油 さとう	ひよこ豆は、日本で最近よく食べられるようになった豆の一つです。 別の呼び名で「ガルバンゾー」とも言います。主にインドで作られて いるそうです。ひよこの形をしたかわいらしい豆で、食べると栗のよ うにほくほくしておいしいですよ。
26 月	焼きとり風 小 ごはん じゃがいもの みそ汁 き	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ とりの肉 あぶら 油あげ みそ	ピーマン にんじん たまねぎ あお 青ねぎ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう じゃがいも	焼きとり風は、とりの肉を油で揚げ、ピーマンを入れて、焼きとりのよ うな甘辛いタレで味つけをしています。ごはんによく合う味つけなの で、ごはんと一緒に食べましょう。
27 火	さわらの塩焼き 小 たけのこご飯 たぬき汁 き	あぶら 油あげ とりの肉 ぎゅうにゅう 牛乳 さわら さつま揚げ	たまねぎ たけのこ にんじん だいこん 大根 えのきたけ しょうが あお 青ねぎ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	毎月「まごわやさしい」の食材をできるだけ取り入れた和食こんだ てを「八幡食育の日」としています。おはしの持ち方や、自分の食事 のマナーを振り返る機会にしましょう。八幡市では、たけのこがよく とれます。今日は生のたけのこを調理場で調理して、たけのこご飯 にしました。おいしくいただきますよ。
28 水	筑前煮 小 ごはん 塩こうじ汁 き	ぎゅうにゅう 牛乳 とりの肉 だいず 大豆 さつま揚げ ちくわ	にんじん ごぼう キャベツ たけのこ あお 青ねぎ だいこん 大根 えのきたけ	こめ 米 あぶら 油 さとう	かみかみ献立 かみかみ献立の日です。みなさんは、やわらかい食べ物ばかり食べ ていませんか?かみ応えのある食べ物をよくかむことで、あごの筋 肉が働き、周りの血管や神経が刺激され、脳の働きもよくなります。 給食も毎日よくかんで食べましょう。
30 金	とりの肉の香味炒め 小 味つけ 洋風スープ コッペパン 大	ぎゅうにゅう 牛乳 とりの肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	あじ 味つけパン あぶら 油 じゃがいも	今日は味つけコッペパンです。いつものパンよりも、ほんのり甘く感 じられます。給食のパンはどんなおかずにもあうように素朴な味つ けになっています。おかずと一緒に食べましょう。