



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	
1 火	もやしの炒めもの 小 ごはん 麻婆豆腐 き	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ チキンハム	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ	こめ 米 さとう 片栗粉 ごま油 あぶら油	麻婆豆腐は中国の北の方にある四川という地域で生まれた料理です。四川は夏は蒸し暑く、反対に冬はとても寒いところなので、体を温め、汗を出す働きのある料理を良く食べます。四川料理には、トウバンジャンや唐辛子で作った辛い調味料を使うのが特徴です。
2 水	ジャーマンポテト 小 コーン キャロットピラフ 大	牛乳 とり肉 ベーコン なま生クリーム	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	こめ 米 じゃがいも マーガリン	ジャーマンポテトに使っているじゃがいもは、オランダ人によって日本に伝えられました。はじめは花を楽しむために育てられていたが、栄養分の少ないやせた土地でも育つので、作物がうまく育たなかった時のたくわえとして育てられるようになりました。今では世界のいろいろな国で作られています。
3 木	とり肉とちくわの 小 照り焼き ごはん すまし汁 き	牛乳 とり肉 ちくわ かまぼこ	白ねぎ にんじん <u>たまねぎ</u> えのきたけ こまつな 小松菜	こめ 米 さとう	給食では、おいしい「だし」をとることを大切にしています。今日のすまし汁もけずり節から「だし」をとっています。旨味をしっかりひきだすことで、そのあとに加える調味料を減らすことができ、減塩につながります。「だし」は優しくて、ほっとする味がしますね。
4 金	まぐろのケチャップ和え 小 ベジタブルスープ コッペパン 大	牛乳 まぐろ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	パン こめ 米粉 さとう 片栗粉 じゃがいも あぶら油	まぐろのケチャップ和えは、揚げたまぐろとじゃがいもをケチャップ味のタレでからめて作ります。パンにもご飯にも合う味付けて、人気のメニューです。まぐろの臭みを和らげるために、しょうがとお酒が使われています。
7 月	筑前煮 小 ごはん かきたま汁 き	牛乳 とり肉 さつま揚げ 豆腐 だいず たまご	にんじん ごぼう たけのこ きぬさや チンゲンサイ	こめ 米 あぶら油 さとう	筑前煮は、九州にある博多の料理です。博多のある地域のことを「筑前」と呼んでいたため、この名前が付けました。1つの献立に8種類の食材が使われています。1つ1つ味わいながら食べてください。
8 火	さわらの竜田揚げ 小 茎わかめの炊き込みごはん 根菜汁 き	牛乳 きわかめ 油揚げ さわら とり肉	にんじん ごぼう ねぎ	こめ 米 片栗粉 あぶら油 さといも	かみかみ献立 今日のかみかみ献立です。ごぼうや茎わかめなど、かみごたえのある食材を使っています。よくかんで食べると「脳のはたらきをよくする」「歯の病気を防ぐ」などいいことがたくさんあります。しっかりかんで、食べましょう。
9 水	ゼリーサイダー 小 野菜とウインナーのスープ ピラフ 大	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん みかん(缶) たまねぎ とうもろこし えだまめ 枝豆 キャベツ	こめ 米 あぶら油 サイダー ゼリー ナタデココ	今日のデザートに入っているゼリーはサイダー味です。給食には初めて登場するゼリーです。お味はいかがですか？暑くなってきたので、冷たいデザートがうれしいですね。水分をしっかりとって熱中症にならないよう気をつけましょう。
10 木	五目きんぴら 小 ごはん(小)カレーうどん き	牛乳 ぶた肉 油揚げ かまぼこ ちくわ	<u>たまねぎ</u> <u>ねぎ</u> にんじん ごぼう さやいんげん	こめ 米 うどん さとう 片栗粉 あぶら油	うどんは日本で生まれた食べもののように思われていますが、実は奈良時代に中国から伝わりました。もとは小麦粉や米粉を練って、ゆでたり、揚げたりしたもので「うどん」という名前でした。全国に広がるうちにいろいろな形に変化し、細いものや、太いもの、食べ方や具の種類も地域によって様々になりました。
11 金	とり肉の香味炒め 小 オニオンスープ バターパン 大	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな 小松菜	バターパン あぶら油	たまねぎを切る時に、目から涙が流れてきたことはありませんか？これは、「硫化アリル」というたまねぎに含まれるにおいや辛みの成分が目を刺激するためです。冷やしてから切る、少しマシになるそうです。おうちでお手伝いをする時には参考にしてみてください。
14 月	焼きビーフン 小 ぶた肉と野菜の ごはん キムチスープ き	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん しめじ たまねぎ なら キャベツ キムチ しょうが にんにく	こめ 米 ビーフン あぶら油 ごま油	ビーフンは、お米から作られる麺で、中国や東南アジアでよく食べられています。日本で私たちが食べているごはんなは、「ジャポニカ米」という品種で粘りがあり、もちもちしています。一方、ビーフンは東南アジアなどでよく食べられている「インディカ米」という粘りの少ない品種で作られています。
15 火	とりそぼろ丼 大 野菜のみそ汁 き	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	しょうが キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ さやいんげん	こめ 米 さとう あぶら油	大豆はいろいろな食品に加工され、食べられています。油揚げは、みずけききとうぶとうすきあぶらあをつくみそは大豆を水気を切った豆腐を薄切り、油で揚げて作ります。みそは大豆を発酵させて作ります。「畑の肉」と言われるほど、栄養たっぷりな大豆のパワーをたくさんいただきます。

6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.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	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
16 水	<p>チンジャオロース </p> <p>小  中華</p> <p>ごはん  み</p> <p>き </p>	<p>牛乳 </p> <p>牛肉 </p> <p>ぶた肉 </p>	<p>にんじん </p> <p>たまねぎ </p> <p>たけのこ </p> <p>ピーマン </p> <p>しょうが </p> <p>にんにく </p>	<p>米 </p> <p>さとう </p> <p>油 </p> <p>ワンタンの皮 </p> <p>ごま油 </p>	<p>チンジャオロースは中国の料理で、「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りという意味です。ピーマンのほかに、たけのこやにんじんも一緒に炒めています。ご飯に良く合う味付けなので、ご飯と一緒に食べましょう。</p>
八幡食育の日					
17 木	<p>たちうおの塩焼き </p> <p>小  じゃがいもの</p> <p>ひじきごはん  みそ汁 </p> <p>き </p>	<p>牛乳 </p> <p>とり肉 </p> <p>ひじき </p> <p>たちうお </p> <p>みそ </p> <p>油揚げ </p> <p>わかめ </p>	<p>にんじん </p> <p>たまねぎ </p> <p>えのきたけ </p>	<p>米 </p> <p>じゃがいも </p>	<p>たちうおは、春から秋にかけてが旬の魚ですが、夏が一番脂がのっておいしくなります。漢字では「太い刀の魚」と書きます。その文字通り、体は刀のように長く、銀色に光っています。</p>
18 金	<p>きゃべつとコーンのソテー </p> <p>小  チリコンカン</p> <p>コッパン  み</p> <p>大 </p>	<p>牛乳 </p> <p>ぶた肉 </p> <p>だいず </p>	<p>にんじん </p> <p>たまねぎ </p> <p>トマト(缶) </p> <p>とうもろこし </p> <p>キャベツ </p>	<p>パン </p> <p>油 </p> <p>マーガリン </p>	<p>チリコンカンはメキシコ料理の一つです。豆や肉、たまねぎ等の野菜をトマトで煮込んで作ります。本場のメキシコでは、チリパウダーという香辛料を使い、少し辛くしますが、給食ではみなさんが食べやすいようにアレンジしています。パンとの相性もぴったりです。</p>
21 月	<p>ちくわの磯部揚げ </p> <p>小  2こ</p> <p>とうもろこし  豆腐の</p> <p>ごはん  すまし汁 </p> <p>き </p>	<p>牛乳 </p> <p>ちくわ </p> <p>あおのり </p> <p>とうふ </p> <p>豆腐 </p>	<p>とうもろこし </p> <p>にんじん </p> <p>たまねぎ </p> <p>ねぎ </p>	<p>米 </p> <p>小麦粉 </p> <p>油 </p>	<p>昔、ちくわは竹の棒に魚のすり身を巻き付けて、焼いたり蒸したりして作っていました。棒を抜いた時の筒状の形が、竹の切り口に似ているので、「竹」の「輪」と書いて、ちくわというようになったそうです。今日のちくわは、茸のりを混ぜた衣をつけて揚げています。よくかんで食べましょう。</p>
22 火	<p>ハムと野菜の炒めもの </p> <p>大 </p> <p>ハヤシライス  炒めもの </p> <p>み </p>	<p>牛乳 </p> <p>牛肉 </p> <p>ポークハム </p>	<p>にんじん </p> <p>たまねぎ </p> <p>トマトピューレ </p> <p>キャベツ </p> <p>ピーマン </p>	<p>米 </p> <p>小麦粉 </p> <p>小麦粉 </p> <p>マーガリン </p> <p>油 </p>	<p>ハヤシライスは、薄切りの肉と玉ねぎをデミグラスソースやトマトソースで煮込んで、ご飯にかけた料理です。近畿地方では、「ハイシライス」とも呼ばれています。給食では、ルウを作るどころから丁寧に調理員さんが作ってくれています。</p>
23 水	<p>ぶた肉のしょうが焼き </p> <p>小  トック入り中華</p> <p>ごはん  スープ </p> <p>き </p>	<p>牛乳 </p> <p>ぶた肉 </p> <p>とり肉 </p>	<p>たまねぎ </p> <p>しょうが </p> <p>キャベツ </p> <p>にんじん </p> <p>もやし </p> <p>チンゲンサイ </p>	<p>米 </p> <p>さとう </p> <p>油 </p> <p>トック </p> <p>ごま油 </p>	<p>トックは韓国のおもちのような食べものです。日本のおもちのように、「もち米」から作るのではなく、私たちが普段、ごはんとして食べている「うるち米」から作られるものが多いです。のびにくくて、煮崩れせず、味がしみこみやすいので、炒めものや煮物、スープや鍋料理などいろいろな料理に使われます。</p>
24 木	<p>さけのみそマヨネーズ焼き </p> <p>小  もずくのすまし汁</p> <p>ごはん  み </p>	<p>牛乳 </p> <p>さけ </p> <p>みそ </p> <p>かまぼこ </p> <p>もずく </p>	<p>にんじん </p> <p>たまねぎ </p> <p>しめじ </p> <p>ねぎ </p> <p>もやし </p>	<p>米 </p> <p>ノンエッグマヨネーズ </p>	<p>もずくは海藻の仲間です。わかめや昆布は、岩にはりついて成長しますが、もずくは他の大きな海藻に巻きついて成長するので、「藻につく」がなまって、「もずく」という名前になりました。歯や骨を強くするカルシウム、おなかのそうじをしてくれる食物繊維が豊富です。</p>
25 金	<p>野菜のソテー </p> <p>小  マリオの好物</p> <p>小型パン  スパゲティ</p> <p>大 </p>	<p>牛乳 </p> <p>とり肉 </p> <p>ポークハム </p>	<p>にんじん </p> <p>たまねぎ </p> <p>しめじ </p> <p>にんにく </p> <p>もやし </p> <p>キャベツ </p>	<p>パン </p> <p>スパゲティ </p> <p>オリーブ油 </p> <p>ノンエッグマヨネーズ </p>	<p>今年のわくわく給食はお話コラボです。6月は、赤い帽子にオーバーオール、口ひげがトレードマークのマリオが好きな食べものです。いつも陽気で明るいマリオの好物は、きのこが入ったスパゲティ!きのこたっぷりのスパゲティを食べて、みんなもマリオのようにパワーアップしよう。</p>
28 月	<p>ABCスープ </p> <p>大 </p> <p>ドライカレー  み </p>	<p>牛乳 </p> <p>牛肉 </p> <p>ひよこまめ </p> <p>ベーコン </p>	<p>にんじん </p> <p>たまねぎ </p> <p>トマトピューレ </p> <p>小松菜 </p>	<p>米 </p> <p>小麦粉 </p> <p>油 </p> <p>小麦粉 </p> <p>米粉 </p> <p>ABCマカロニ </p>	<p>カレー粉に使われている様々な香辛料は、血液の流れをよくして、汗をかきやすくし、体温を下げたり、消化を良くする働きがあります。このことが、暑いインドでカレーが生まれた理由ともいわれています。しっかり食べて、暑い毎日を元気に乗り切りましょう。</p>
29 火	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> テストのため給食なし </div>				
30 水	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 朝食はしっかりととりましょう </div> 				