

# 2月 給食カレンダー

秋に八幡市の中学3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♪

給食には、いろいろな日にだいたいちぞくがかかれています。さがしてみてね。



	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	大豆とじゃこの 小 ひじきごはん カレーうどん	牛乳 かまぼこ とりにく だいず 大豆 ひじき かえりじゃこ あぶら 揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b> 	こめ 米 あぶら 油 うどん かたくりこ 片栗粉 さとう こめこ 米粉	<p><b>リクエストメニュー</b> カレーうどん</p> <p>カレーうどんは、麺のおかずの部第1位でした。また、今日はお話しコラボの日です。「われらの ちからを はやくみせつけて やりたいよ！」畑の中から声が聞こえました。おいしいなるといずいぞくの大活躍がはじまります。</p>
2 水	炒めビーフン 小 ごはん ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とりにく	にんじん もやし たまねぎ にら <b>キャベツ</b> にんにく しょうが	こめ 米 ビーフン ごま油 さとう ワンタンの皮	<p>ビーフンとは、お米から作られた麺のことをいい、台湾やベトナムなどでよく食べられています。今日はぶたミンチやキャベツなどの野菜といっしょに炒めビーフンにしました。</p>
3 木	豆腐とわかめの いわしの かばやき井 すまし汁	牛乳 いわし とうふ わかめ 	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな 小松菜	こめ 米 ごま かたくりこ 片栗粉 こめこ 米粉 あぶら 油 さとう 	<p><b>節分 献立</b></p> <p>「節分」とは、春になる「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。いわしを食べ福をよびましょう。</p>
4 金	チキンの 小 味付け 豆乳スープ	牛乳 とりにく みそ とうにゅう 豆乳	しょうが <b>ほうれん草</b> たまねぎ とうもろこし ねぎ にんじん	あじつ 味付けパン あぶら 油 かたくりこ 片栗粉 さとう	<p>寒い日には温かいスープがおいしいですね。今日のスープは、豆乳を使って作っています。豆乳には筋肉や内臓など、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。成長期のみなさんにぜひ食べてほしい食品のひとつです。</p>
7 月	フルーツサイダー カレーライス	牛乳 ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ にんじん みかん(缶) パイナップル(缶) おうとう かん 黄桃(缶)	こめ むぎ 麦 じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉 サイダー	<p><b>リクエストメニュー</b> カレーライス フルーツサイダー</p> <p>カレーは、やっぱり大人気！主食の部第1位でした。給食のカレーは、ルウから手作りです。だから、おいしいのですね。フルーツサイダーもデザート部の部第1位でした。</p>
8 火	とりにくから揚げ 小 わかめごはん ABCスープ	牛乳 わかめ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	こめ 米 こめこ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 ABCマカロニ	<p><b>リクエストメニュー</b> からあげ ABCスープ</p> <p>カリッとおいしいとりにくから揚げは、肉料理の部第1位でした。ABCスープのマカロニも大人気！汁物の部第1位でした。自分のスープの中にはどんなアルファベットが入っていましたか？</p>
9 水	さばのみそ煮 小 ごはん けんちん汁	牛乳 とうふ さば みそ とりにく あぶら 揚げ	しょうが にんじん だいこん 大根 <b>ねぎ</b>	こめ 米 さとう さとも	<p><b>リクエストメニュー</b> サバのみそ煮</p> <p>さばのみそ煮は、魚の部第1位でした。「青魚の王様」というほど栄養価が高い魚です。みそ煮はごはんが進む味付けです。ごはんと一緒に食べるととてもおいしいですよ。</p>
10 木	五目きんぴら 小 ごはん ちゃんこ鍋	牛乳 とりにく 焼き豆腐 さつま揚げ	しょうが ごぼう <b>ねぎ</b> さやいんげん にんじん だいこん 大根 はくさい 白菜	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 さとう あぶら 油 	<p>今日の「ちゃんこ鍋」には、肉団子、糸こんにゃく、焼き豆腐、人参、大根、白菜、青ねぎとたくさんの食品が入っています。肉団子は調理員さんが手作りしてくれました。寒い季節は温かいものを食べると体の中から温まりますね。</p>



# 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	
14月	ココアマフィン 小 ハートスープ コーンライス 大	牛乳 ベーコン たまご	とうもろこし パセリ にんじん たまご 玉ねぎ	こめ 米粉 小麦粉 さとう マーガリン	<b>バレンタイン 献立</b> 2月14日は「バレンタインデー」ですね。スープには、ハートのにんじんと米粉で作られているハートマカロニが入り、デザートにはココアマフィンがつけます。調理員さんが心を込めて作った手作りのデザートです。
15火	マーボー厚揚げ 小 ごはん トック入りスープ き	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ とり肉	にんじん チンゲン菜 たまねぎ <b>ねぎ</b> しょうが もやし	こめ 米 さとう かたくりこ 片栗粉 ごま油 トック	今日は、麻婆厚揚げです。いつもは豆腐を使って「麻婆豆腐」ですが、豆腐を厚揚げにかえてみました。似ている食品ですが、食感が違ったり豆腐を油で揚げた厚揚げの方が食べ応えがあったりしますね。皆さんはどちらの方が好きですか？
16水	とり肉とちくわの 小 発芽玄米 入りごはん 根菜汁 き	牛乳 とり肉 ちくわ とうふ	<b>ねぎ</b> にんじん ごぼう だいこん 大根 しろ 白ねぎ	<b>かみかみ献立</b> こめ 米 発芽玄米 さとう さといも かたくりこ 片栗粉	今日は、発芽玄米やこんにゃく、根菜といった、よくかんで食べられるような食品がたくさん使われています。みなさんはかむ回数やかみ方などを気にしたことはありますか？普段何気なくしていることですが、今日は意識して食べてみてください。よくかむと体にいいことがたくさんありますよ。
17木	さといものそばろ煮 小 ゆかりごはん 白菜のみそ汁 き	牛乳 とり肉 さつまいも 揚げ わかめ	ゆかりふりかけ しょうが えのきたけ にんじん 白菜 たまねぎ <b>ねぎ</b> さやいんげん	こめ 米 さといも さとう かたくりこ 片栗粉	里いもはヌルヌルしていて、おはしてつかみづらいかもかもしれません。しかし、このヌルヌルには、胃腸を保護したり、かぜを予防したりするなどの働きがあります。おはしを上手に使ってつかんで食べましょう。
18金	白身魚の 小 野菜スープ アップルパ 大	牛乳 白身魚(メルルーサ) ベーコン 大豆	たまねぎ <b>キャベツ</b> あか ピーマン 小松菜 黄ピーマン パセリ にんじん	アップルパン かたくりこ 片栗粉 こめ 米粉 あぶら 油 さとう	今日の魚は「メルルーサ」といいます。あまり聞いたことのない名前ですが、身近な魚です。例えば、よく見かける白身魚のフライに使われていることもあります。給食で普段使っているタラやホキという魚の仲間でもあります。今日は、酢を使ったタレをかけてエスカベージュにしました。
21月	プリプリ中華炒め 小 大根たっぷり ごはん き	牛乳 とり肉 うずら卵 ぶた肉	しょうが だいこん 大根 にんにく <b>ねぎ</b> にんじん たけのこ さやいんげん	こめ 米 あぶら 油 さとう かたくりこ 片栗粉 ごま油	プリプリ中華炒めには、プリプリとしたこんにゃくやうずら卵、とり肉、シャキシャキとしたたけのこやさやいんげんなどが入っています。いろいろな具を食べたときの食感のちがいを楽しんでください。
22火	ぶたきやべ井 小 五目スープ 大	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	しょうが もやし にんじん いら キャベツ りんご たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう ごま	豚きやべは、しょうゆやさとう、りんご、ケチャップ、みそトウバンジャン、コチュジャンなど、たくさんの調味料で味つけています。キャベツもたくさん入っているので甘みが出ておいしいですね。どんな食品が使われているのか味わいながら想像して探してみてください。
24木	ぶりのねぎソース 小 ごはん みそ汁 き	牛乳 ぶり みそ	しょうが しろ 白ねぎ <b>ねぎ</b> にんじん たまねぎ だいこん 大根 <b>ほうれん草</b>	<b>八幡食育の日</b> こめ 米 あぶら 油 さとう ごま	今日は、八幡食育の日です。健康な食生活の合い言葉、「まごわやさしい」の食品をとり入れた献立です。今日はぶりという魚を使いました。ぶりは、1メートル以上ある大きな魚で、今が旬のため、栄養価も高く、おいしいです。
25金	イタリアンスパゲティ 小 オニオンスープ 小型パン 大	牛乳 ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン <b>ねぎ</b>	パン スパゲティ あぶら 油	今日はイタリアンスパゲティなのでパンがいつもより少し小さくなっています。炭水化物が多くなってしまうためです。給食では、栄養のバランス等も考えて献立をたてています。パンもイタリアンスパゲティも残さずしっかり食べてくださいね。
28月	野菜のソテー 小 コーンチャウダー ツナピラフ 大	牛乳 ツナ ベーコン とうもろこし 豆乳 ウインナー	たまねぎ <b>キャベツ</b> にんじん とうもろこし えだまめ 枝豆 とうもろこし	こめ 米 じゃがいも マーガリン こめ 米粉 あぶら 油	とうもろこしは、小麦や米とともに、世界三大穀物のひとつです。今日のスープには、粒のとうもろこしとクリーム状にしたとうもろこしが入っています。とうもろこしの甘みがいっぱいおいしいスープですね。