



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	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
1 火	揚げしゅうまい2こ 小 中華 チャーハン ならたまスープ 大 味噌	牛乳 ぶた肉 たまご卵 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ にら	こめ 油 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉	寒い日は、あったかいスープがおいしいですね。今日のスープは、ふわふわの卵とにらを入れて、中華風に味つけをし、片栗粉で少しとろみをつけました。
2 水	白身魚の野菜あんかけ 小 わかめごはん 野菜のみそ汁 き 味噌	牛乳 わかめ カレイ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん 大根 ほうれんそう	こめ 米粉 揚げ油 片栗粉	八幡食育の日 今日は八幡食育の日です。健康な食生活のあい言葉、「まごわやさしい」の食品を取り入れた献立です。八幡市の農家さんが育て、収穫してくれたほうれんそうも入れました。
3 木	ひなまつりゼリーポンチ き とうふのすまし汁 たきこみちらし 大 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 高野豆腐 油揚げ かまぼこ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ 枝豆 えのきたけ ねぎ みかん(缶)	こめ さとう いちごゼリー マスカットゼリー 杏仁豆腐 サイダー	ひなまつり献立 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、たきこみちらし、デザートにひなまつりゼリーポンチがつきます。
4 金	とり肉のバーベキューソース 小 じゃがいものメロンパン スープ 大 味噌	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん パセリ すりおろしりんご にんにく レモン果汁	メロンパン 米粉 じゃがいも 片栗粉 揚げ油 さとう	3年生給食最終日 鶏肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉をつくるもとになります。今日は、とり肉をバーベキューソース味にしました。しっかり食べて強いからだをつくりましょう。
7 月	豚キムチ 小 中華 ごはん ワンタンスープ き 味噌	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ キムチ にら もやし 土しょうが	こめ 油 ワンタンの皮 ごま油	今日は豚キムチです。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、玉ねぎと一緒に食べると体への吸収がよくなるといわれています。
8 火	春雨サラダ 小 ごはん 肉じゃが き 味噌	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ とうもろこし もやし	こめ じゃがいも さとう はるさめ ごま油	肉じゃがに入っているじゃがいもは、南米の高原地帯で生まれました。約500年前にスペイン人によって持ち帰られ、はじめは花を楽しむために育てられていましたが、栄養のないやせた土地でも育つので、作物の育ちが悪く、い時の食料として世界中で作られるようになりました。
9 水	さばのしょうが煮 小 ごはん のっぺい汁 き 味噌	牛乳 さば ぶた肉 さばのきりみ	つち 土しょうが にんじん だいこん 大根 ごぼう ねぎ	こめ さとう 里芋 片栗粉	わくわく給食 今日のわくわく給食は、絵本「きりみ」とコラボしました。スーパーで売られている魚は、切り身が多いけれど、魚のどの部分の切り身だろう？海では、どんな姿で泳いでいたのだろうか？この絵本を読んで、今日のさばの切り身は、さばのどの部分の切り身なのか調べてみてくださいね。
10 木	じゃがいもの白ごまサラダ 小 ごはん とうふチゲ き 味噌	牛乳 ぶた肉 チキンハム 豆腐 みそ	にんじん 白菜 とうもろこし キムチ もやし にら	こめ ごま ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	チゲとは、キムチや豚肉、魚介類、豆腐などを入れて煮込んだ朝鮮半島の鍋料理のひとつです。お鍋にすると野菜がたっぷり食べられるのでおすすめです。ピリツとしたからさがご飯にもよくあいますね。



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	
15 火	もやしのナムル 厚揚げとごはん 豚肉のみそ煮	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ ちくわ	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	こめ さとう ごま油	厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。成長期に必須なたんぱく質、カルシウム、鉄分がたくさん含まれています。今日は、豚肉や野菜と中華味の煮物にしました。ご飯と一緒に食べましょう。
16 水	カレーライス/ フルーツポンチ ポイルウインナー	牛乳 牛肉 ウインナー	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 小麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉	給食のカレーは小麦粉とマーガリンをじっくり炒めてルーを作ります。こがさないように炒めるので、時間と力がある仕事です。そのあと、ケチャップやカレー粉を入れて大きな釜でじっくり煮込むと、みんなが好きなおいしいカレーになります。
17 木	ちくぜん煮 発芽玄米入り 大根のみそ汁	牛乳 みそ とり肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん 白菜 大根 白菜 ねぎ	こめ 発芽玄米 油 さとう 	かみかみ献立 今日は、かみかみ献立です。発芽玄米、こんにゃく、ごぼう、さつま揚げなど噛みごたえのある食材をたっぷり入れました。今日は、回数と噛み方を意識して食べてみてくださいね。
18 金	白身魚のオニオンマヨネーズ焼き コッペパン 野菜のスープ煮 いちごジャム	牛乳 ホキ ウインナー	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	コッペパン いちごジャム 米粉 マヨネーズ じゃがいも	今日のスープには、たまねぎ、にんじん、キャベツなどの野菜が入っています。この野菜から出る甘みがおいしさの決め手です。野菜は、1日に350g食べるのが理想的といわれています。
22 火	とり肉のカレー風味焼き コーンポタージュ ウインナーピラフ スープ	牛乳 ウインナー とり肉 生クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	こめ 米 マーガリン	カレー粉はインドで生まれ、20~30種類の香辛料からできています。そのなかで、色をつけるための香辛料はターメリックで、カレー粉が黄色なのは、この香辛料が入っているからです。香辛料は、胃の働きをよくして食欲をアップさせてくれます。
23 水	みかんゼリー トック入り中華丼 中華スープ	牛乳 ぶた肉 えび うずら卵 とり肉	白菜 ほうれん草 たまねぎ にんじん もやし チンゲン菜 たけのこ しょうが	こめ 油 ごま油 さとう 片栗粉 トック みかんゼリー	今日で今年度最後の給食です。今年度は、感染予防のために前を向き、静かに食べる給食でした。食べることに集中して、味わって食べること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います。

1年生2年生給食最終日

◆今年度の給食は、3年生は、4日(金)で終了します
1、2年生は、23日(水)で終了します。



◆4月の給食は、4月12日(火)から始まります。



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。

生活のリズムは規則正しい食生活から



早ね 早起き 朝ごはん