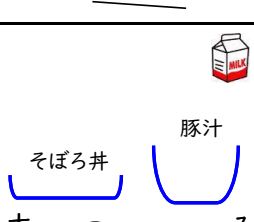
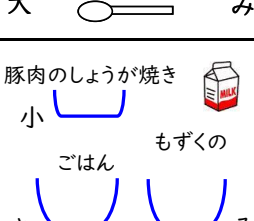
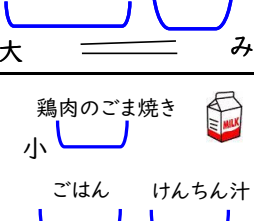


給食カレンダー

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
		ちにくほねは血、肉、骨、歯をつくる	からだちよ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	
2月	抹茶チョコチップ 小 トマトスープ カレーピラフ 大 み	牛乳 ウインナー ぶた肉 たまご	たまねぎ にんにく にんじん トマトピューレ とうもろこし セロリ さやいんげん	こめ 小麦 あぶら チョコチップ こむぎこ 小麦粉 さとう 砂糖 マーガリン	八十八夜 「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌があるように、立春から数えて八十八日目八十八夜で、一番いいお茶ができると言われている日です。この日に新芽を摘んでもめば、おいしい新茶になるそうです。今日は抹茶を使ったデザートです。美味しく食べてください。
6日	鶏肉とじゃがいもの 小 野菜スープ コッペパン 大 み	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ 小松菜 レモン果汁	パン かたくりこ 片栗粉 こめこ 米粉 じゃがいも さとう あぶら 砂糖 油	今日の味付けには、ケチャップを使っています。ケチャップの始まりは、300年前にマレー半島にあったソースだと言われています。トマトを煮て裏ごしし、煮つめたものに、塩、酢、さとう、にんにく、たまねぎなどで味付けしたものです。
9日	プリプリ中華炒め 小 ごはん ならスープ 大 き み	牛乳 とり肉 うずらたまご ぶた肉	しょうが しめじ にんじん なら たけのこ にんにく さやいんげん たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 さとう あぶら 砂糖 油	プリプリ中華炒めには、プリプリとしたこんにやくやうずら卵、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。
10日	ゼリーいり フルーツポンチ カレーライス 大 み	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん みかん(缶) パイ(缶) おうとう かん 黄桃(缶)	こめ 小麦 じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉 ゼリー	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かかる仕事です。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。
11日	中華サラダ 小 ごはん 麻婆豆腐 大 き み	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ ポークハム	にんじん きゅうり たまねぎ あお 青ねぎ たけのこ キャベツ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖 あぶら 春雨	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、みそや豆板醤で味付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。
12日	鯖の煮つけ 小 ごはん たまねぎのみそ汁 大 き み	牛乳 鯖 あぶらあ 油揚げ みそ	えんどう豆 しょうが たまねぎ こまつな 小松菜 にんじん	こめ 米 さとう 砂糖	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。
13日	コーンのサラダ 小 小型パン 大 み	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ トマトピューレ	パン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	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。冷やしてから切ると、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してみてください。
16日	新じゃがの煮物 小 ごはん 吉野汁 大 き み	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 あぶらあ 油揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん あお 青ねぎ	こめ 米 じゃがいも かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖	じゃがいもには、肌や血管をじょうぶにする「ビタミンC」が多く含まれています。今日使っている新じゃがは、水分を多く含み、皮が薄いので丸ごと食べるのに適しています。
17日	ちくわの磯部揚げ 小 ひみつごはん 五目汁 大 き み	牛乳 ちりめんじゃこ ちくわ ぶた肉 あお 青のり	にんじん しょうが たまねぎ なら もやし	こめ 米 こむぎこ 小麦粉 あぶら 油	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、青のりを混ぜた衣をつけて揚げられています。よくかんで食べましょう。
18日	プルコギ 小 ごはん トック入りスープ 大 き み	牛乳 牛肉 ぶた肉	キャベツ チンゲン菜 たまねぎ しょうが にんじん にんにく もやし なら	こめ 小麦 油 あぶら 油 さとう 砂糖 トック ごま	今日のスープには、トックが入っています。トックとは、韓国と北朝鮮がある朝鮮半島のお米でつくった白くて細長いもちです。うすく切ってスープに入れています。新年に長い食べものを食べて長生きを願う意味があり、白い色には、厄除けの意味があるそうです。

	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	
19 木	<p>鯖の塩焼き</p> 	<p>牛乳</p> <p>さわら</p> <p>糸かつお</p> <p>あぶら油揚げ</p> <p>みそ</p>	<p>さやいんげん</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>あお青ねぎ</p> <p>きぼ だいこん 切り干し大根</p>	<p>こめ</p> <p>あぶら油</p> <p>さとう砂糖</p>	<p>八幡食育の日</p> <p>今日は八幡食育の日の献立です。食育の日は一汁二菜の献立で、できるだけ八幡産のものを使用しています。今日は「八幡産」の青ねぎと八幡で作られたみそを使ったみそ汁です。</p> 
20 金	<p>きゃべつときゅうりの</p> 	<p>牛乳</p> <p>ベーコン</p> <p>とうじゅう豆乳</p> <p>チキンハム</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>とうもろこし</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p>	<p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>マーガリン</p> <p>こめ 米粉</p> <p>あぶら油</p>	<p>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おいしいスープですね。</p>
23 月	<p>ジャーマンポテト</p> 	<p>牛乳</p> <p>ツナ</p> <p>ベーコン</p> <p>ぶた肉</p>	<p>たまねぎ キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>とうもろこし</p> <p>えだまめ</p> <p>パセリ</p>	<p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>マーガリン</p>	<p>ジャーマンポテトは、ゆでたじゃがいもを適当な大きさに切り、マーガリンでベーコンやたまねぎといっしょに炒めて、塩・こしょうで味付けしたものです。ドイツ料理のように思いますが、実はドイツにはジャーマンポテトはないそうです。</p>
24 火	<p>厚揚げと豚肉の煮物</p> 	<p>牛乳</p> <p>き 茗わかめ</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>ぶた肉</p> <p>あつ厚揚げ</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>さやいんげん</p> <p>こまつ菜 小松菜</p>	<p>こめ</p> <p>あぶら油</p> <p>ふ</p> <p>さとう砂糖</p>	<p>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。</p>
25 水	<p>そぼろ丼</p> 	<p>牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>こや豆腐 高野豆腐</p> <p>ぶた肉</p> <p>みそ</p>	<p>にんじん だいこん 大根</p> <p>しょうが あお青ねぎ</p> <p>さやいんげん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ごぼう</p>	<p>こめ</p> <p>さとう砂糖</p> <p>あぶら油</p>	<p>わくわく給食</p> <p>大豆はいろいろな食品に加工され、食べられています。高野豆腐もその中の一つです。高野豆腐はたんぱく質、脂質、カルシウム・鉄・亜鉛などのミネラルが豊富で、豆腐の栄養分が凝縮されています。「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。</p>
26 木	<p>豚肉のしょうが焼き</p> 	<p>牛乳</p> <p>ぶた肉</p> <p>かまぼこ</p> <p>もずく</p>	<p>たまねぎ あお青ねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>きゃべつ</p> <p>にんじん</p> <p>もやし</p>	<p>こめ</p> <p>さとう砂糖</p> <p>あぶら油</p>	<p>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。</p>
27 金	<p>ツナとポテトの</p> 	<p>牛乳</p> <p>ツナ</p> <p>なま生クリーム</p> <p>チーズ</p> <p>ウィンナー</p>	<p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>さやいんげん</p>	<p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>こめ 米粉</p> <p>マーガリン</p>	<p>野菜スープには、キャベツ、にんじん、さやいんげんなどの野菜が入っています。この野菜からでる甘みがおしさの決め手です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、健康に良いので一日に350g以上食べるのが理想的と言われています。</p>
30 月	<p>鶏肉のごま焼き</p> 	<p>牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>豆腐</p>	<p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>あお青ねぎ</p> <p>にんにく</p>	<p>こめ</p> <p>ごま油</p> <p>ごま</p> <p>さとう砂糖</p>	<p>鶏肉のごま焼きに使われている白ごまは、熱や力のもとになる脂質を多く含む黄色の食品です。ごまは、室町時代に中国から日本に伝わり、油をとる植物として栽培されてきました。皮の色によって白ごま、黒ごま、金ごまに分けられます。</p>
31 火	<p>白身魚の</p> 	<p>牛乳</p> <p>しろみぎかな 白身魚(ホキ)</p> <p>とりにく</p> <p>ひよこ豆</p>	<p>とうもろこし にんにく</p> <p>パセリ しょうが あお青ねぎ</p> <p>たまねぎ キャベツ</p> <p>パプリカ にんじん</p> <p>さやいんげん トマト缶</p>	<p>こめ</p> <p>かたくり 片栗粉</p> <p>こめ 米粉</p> <p>あぶら油</p> <p>さとう砂糖</p>	<p>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。</p>

今年度のわくわく給食のテーマは「食育ピクトグラム」です。農林水産省が食育について誰にでもわかりやすいように、絵文字で表現した「食育ピクトグラム」を作成しました。

5月のテーマ

- みんなで楽しく食べよう
- 朝ごはんを食べよう