



給食カレンダー

八幡市立南山小学校

★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 木	もやしのナムル 小 ごはん にくじゃが き み	牛乳 ぶた肉 ちくわ	にんじん <u>たまねぎ</u> しめじ なら にんにく もやし こまつな 小松菜	こめ じゃがいも 砂糖 油 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、栄養のない土地でも育つので、作物の育ちが悪い時の食料として世界中で作られるようになりました。
2 金	チリコンカン 小 ベジタブルスープ コッペパン 大 み	牛乳 牛肉 大豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 小松菜	パン 油 米粉	チリコンカンは、メキシコ料理の1つです。豆や肉、玉ねぎなどの野菜を煮込んで作ります。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。
5 月	カレイのからあげ 小 くきわかめのつくだに はつがげんまい ぶたじる いりごはん き み	牛乳 みそ カレイ ぶた肉 くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう だいこん 大根 <u>青ねぎ</u>	こめ 発芽玄米 油 砂糖	かみかみ献立・虫歯予防 今日はかみかみ献立です。6月4～10日を「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す1週間です。茎わかめのつくだにの茎わかめや豚汁に入っているごぼうは噛み応えがある食品です。そして今日のカレイのからあげは骨ごと食べることができます。よく噛んで食べましょう！
6 火	ゼリーいり フルーツポンチ ハヤシライス 大 み	牛乳 牛肉	にんじん たまねぎ トマトピューレ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	こめ 麦 小麦粉 マーガリン ゼリー	ハヤシライスは、薄切りの肉とたまねぎをデミグラスソースやトマトソースで煮こんで、ご飯にかけた料理です。給食では、ルウを作るところから丁寧に調理員さんが作ってくれています。
7 水	きゅうりのかりかりづけ 小 ちゅうか ぶたキャベどん わかめスープ 大 み	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ 豆腐	キャベツ <u>青ねぎ</u> にんじん きゅうり しょうが りんご たけのこ	こめ 油 ごま油 砂糖	「豚キャベ」は、給食の人気メニューです。すりおろしりんご、みそ、トウバンジャン、コチュジャンなどの調味料で味付けしています。とてもごはんが進む味です。今日はどんぶりなので、ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
8 木	ちくわのいそべあげ 小 ごはん とりのじゅんじゅん き み	牛乳 とり肉 豆腐 ちくわ 青のり	<u>たまねぎ</u> はくさい <u>青ねぎ</u> にんじん	こめ ふ 砂糖 小麦粉 油	「じゅんじゅん」とは、お隣の滋賀県の主に湖北地方などの家庭で食べられてきた郷土料理です。琵琶湖でとれた魚や、鶏肉等を甘辛く味付けしたすきやきのような料理です。具材を煮るときに火にかけた鍋の煮えたぎる音が「じゅんじゅん」と聞こえるのが名前の由来です。今日は鶏肉のじゅんじゅんです。
9 金	やきそば き ゆでとうもろこし オニオンスープ こがたパン 大 み	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん とうもろこし たまねぎ <u>青ねぎ</u> きゃべつ もやし ピーマン	パン やきそばめん 油	たまねぎには、辛味と甘味の両方の成分が含まれています。生の時は辛味成分が強いので甘味を感じる事が少ないです。炒めるなどの加熱調理することによって、辛味成分は分解されて甘味成分だけが残るので、たまねぎ特有の甘味が出てきます。
12 月	いわしのみりんぼし さんどまめのかつおあえ 大 ごはん とうふのみそしる き み	牛乳 いわし 糸かつお 豆腐 みそ	さやいんげん こまつな 小松菜 <u>たまねぎ</u> にんじん	こめ 砂糖	わくわく給食(歌とコラボ) 今日は2種類の魚を使った献立ですが、何の魚かわかりますか？正解は「いわし」と「かつお」です。「いわしのみりんぼし」はいわしをみりんや砂糖、しょうゆなどを合わせたタレに漬けて味付けし、乾燥させて作ります。味がしみこんでいるのでご飯が進みます。しっかり食べましょう。
13 火	シュウマイ ギョーザ 小 ごはん はっばうさい き み	牛乳 野菜しゅうまい ぶた肉 えび うずらたまご	はくさい きゃべつ <u>たまねぎ</u> なら にんじん チンゲンサイ たけのこ	こめ 油 さとう ぎょうざの皮 かたくり粉	はっばうさいとは、中華料理のひとつです。五目うま煮ともよべれます。八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく、「五目」の五と同じように単に「多くの」という意味です。八宝菜をごはんの上にかけて「中華丼」は日本で生まれた料理です。
14 水	カレーライス フルーツサイダー 大 み	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 黄桃缶	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン サイダー	給食のカレーは、調理師さんの手作りのルウで作ります。小麦粉とマーガリンをじっくり、こがさないように丁寧に炒めて作るため、時間と力がかかる仕事です。大きな釜でたっぷりのカレーを煮こんでいるので、給食のカレーはおいしいですね。みんなに人気の献立です。
15 木	もやしのごまいため 小 あつあげと ごはん ぶたにくのもの き み	牛乳 厚揚げ ぶた肉	にんじん たけのこ たまねぎ さんどまめ もやし	こめ 砂糖 ごま ごま油	厚揚げは、豆腐を厚めに切り、揚げた食品であり、揚げ豆腐の一種です。表面のみを油で揚げることで、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わっているため、煮物にすると味がよくしみこんでおいしくなります。



給食カレンダー

八幡市立南山小学校

★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 あか しよくひん	緑の食品 みどり しよくひん	黄の食品 き しよくひん	栄養一口メモ えいようひとくち
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし とどの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
16 金	とりにくの マスタードやき 小 バターパン ポトフ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ポークウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	パン オリーブ油 砂糖 じゃがいも	マスタードはアブラナ科の「からし菜」の種に、酢や砂糖、ワインなどを加えてつくられます。マスタードは、人がまだ狩りや木の実拾いをしていた紀元前から使われていたと考えられています。当時は肉に種を直接かけて食べたり、くすりとして使われていたそうです。
19 月	たちうおのしおやき こまつなのソーテ 大 ごはん ごもくじる き	ぎゅうにゅう 牛乳 たちうお ぶた肉	こまつな 小松菜 なら もやし にんじん しょうが たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 	八幡食育の日 今日は八幡食育の日です。和食の基本である一汁二菜の献立にしました。五目汁の中に入っているたまねぎは八幡産のものです。地元で育てられた食材を地元で消費することを「地産地消」といいます。
20 火	マーボー どんぶり 大	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん たまねぎ 青ねぎ たけのこ もやし	こめ 米 かたくり粉 ごま油 砂糖 フォー	フォーは、日本でもよく食べられるベトナム料理の一つです。フォー・ガーとは、鶏のスープで作った麺料理のことです。とてもあっさりした味付けて、現地では朝食として食べられることも多いのだそうです。
21 水	あげじゃがいもの そばろに 小 ごはん こまつなの みそしる き	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 さつま揚げ あぶら油揚げ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな 小松菜	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも 砂糖	こまつな 小松菜は東京都の小松川が原産地でたくさん収穫されていたため「小松菜」の名がついたといわれています。緑黄色野菜の代表で、成分はほうれん草に似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含んでいて骨や歯を強くするのに役立つのでしっかり食べてほしいです。
22 木	チンジャオロース 小 ごはん ちゅうか はるさめスープ き	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ もやし ピーマン 青ねぎ しょうが にんにく	こめ 米 はるさめ 砂糖 あぶら 油 かたくり粉 ごま油	はるさめ 春雨は、中国で生まれた食べもので、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのデンプンを加工して作ります。乾燥したものを、水や湯でもどしてから使います。春雨という名前は、しとしとと降る春の細い雨に例えたものだといわれています。
23 金	しろみざかなのフライ ポイルキャベツ 小 ノンエッグタルタルソース パルカーパン トマトスープ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 タラ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト	パン あぶら 油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも パン粉 小麦粉	今日はセルフフィッシュバーガーです！バーガーパンに、しろみざかなフライと、キャベツ、ノンエッグタルタルソースをはさんで食べてください。魚の名前は「タラ」という白身魚です。味は淡泊でクセはなく、フライにして食べることが多いです。
26 月	ぶたにくのソースいため 小 ABCスープ コーンライス 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん ピーマン	こめ 米 あぶら 油 ABCマカロニ	「ABCスープ」はアルファベットの形をした小さなマカロニが入ったスープです。マカロニは何から作られているかわかりますか？マカロニは小麦粉からできています。マカロニはアルファベットのほかにペンの先のような形をしたものや、リボンの形をしたものなど、いろいろな形のものがあります。
27 火	さけのしおやき 小 しょうが やさいのみそしる ごはん き	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶら油揚げ さけ みそ	新しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな 小松菜	こめ 米 あぶら 油	しょうがは、粉にしたものを料理に加えたり、刻んだりスライスしたりして漬けたり、沸騰したお湯に入れてハーブティーにしたり、昔から世界中の家庭で、よく使われる食材です。インドでは、吐き気やのどの痛み、胃の痛みをやわらげるくすりとしても使われています。今日は今が旬の新しょうがをごはんに入れました。
28 水	とりにくと ちくわのてりやき 小 しせんふう ごはん ちゅうかスープ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ちくわ ぶた肉	しろ 白ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	こめ 米 砂糖 かたくり粉 ラー油	しせん 四川中華スープの「四川風」というのは中華料理の中で、唐辛子や豆板醤などの香辛料・調味料を使った少し辛い味の料理のことをいいます。今日のスープにはラー油という少し辛い油をアクセントに入れています。
29 木	ぶたキムチ 小 ごはん ワンタンスープ き	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん もやし たまねぎ しょうが きゃべつ キムチ にら	こめ 米 あぶら 油 ワンタンの皮	キムチは、白菜などの野菜と、塩・唐辛子・塩辛・にんにくなどを使った漬物で、朝鮮半島でよく作られています。今では日本にも広く伝わり、漬物としてだけでなく、いろいろな料理に使われています。
30 金	ツナとポテトのグラタン 小 こくとう きゃべつスープ コッペパン 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ チーズ ぶた肉 なま生クリーム	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	パン じゃがいも こめ 米粉 マーガリン	グラタンとは、フランスのドーフィネ地方で生まれた郷土料理から発達した料理です。また、「オープンなどで料理の表面を焦がすように調理する」という調理法、そしてその調理法で作られた料理のこともグラタンといいます。