



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 | 身体の調子を整える | 熱や力のもとになる | |
| 3月 | えだまめ 小 わかめスープ スタミナどんぶり 大 | 牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ なら たけのこ 青ねぎ えだまめ 枝豆 | こめ 米 さとう 油 | えだまめ、大豆の成熟まえの実です。「えだまめ」という名前の由来は、その名のおり枝付きのまま食べたことからこう呼ばれています。最近では日本食ブームや冷凍品の普及により海外でも食べられるようになりましたが、まだごくわずかのようです。 |
| 4月 | あじのたつたあげ 小 はつがげんまい いりごはん きりぼしだいこんの きざみたくあん みそしる 大 | 牛乳 あじ 油揚げ みそ | たくあん きりぼし だいこん 切干し大根 にんじん あお 青ねぎ | こめ 米 発芽玄米 かたくりこ 片栗粉 こめ 米粉 あぶら 油 | かみかみ献立 今日はかみかみ献立の日です。ごはんには発芽玄米が入っています。発芽玄米のよいところは、噛み応えがあることとビタミンB1、B6、マグネシウム、カルシウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。しっかり噛んで食べてくださいね。 |
| 5月 | 小 まーぼーなす ごはん トックいりスープ 大 | 牛乳 ぶたにく 豚肉 みそ | しょうが なす にんじん たまねぎ たけのこ あお 青ねぎ もやし チンゲンサイ | こめ 米 あぶら 油 ごま油 かたくりこ 片栗粉 さとう トック | なすという名前は「早く実がなる」というところから「なる」が「なす」になったのだそうです。今日は、トウバンジャンをピリッと効かせたマールーなすにしました。 |
| 6月 | とりにくのからあげ 小 わかめごはん とうふの すましじる 大 | 牛乳 わかめ とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 | にんじん たまねぎ 青ねぎ | こめ 米 こめこ かたくりこ 米粉 片栗粉 あぶら 油 | わかめは日本では一万年前からあり、古代人が食べていたそうです。古くから若返りの薬と信じられ、神様への供え物にもされていたそうです。わかめは、北海道から九州までとることができま。京都の近辺では徳島県でとれる鳴門わかめが有名です。 |
| 7月 | たなばたサイダー 小 こがたパン ミートスパゲティ 大 | 牛乳 牛肉 | たまねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 白桃缶 ナタデココ トマトピューレ | パン スパゲティ サイダー | 七夕献立 今日は七夕です。年に一度だけ7月7日に会えるという「織姫と彦星」という中国の伝説から始まった行事です。七夕にちなんで星形のナタデココが入った「七夕サイダー」の献立です。今夜は晴れて天の川が見えるといいですね。 |
| 10月 | ゴーヤチャンプルー 小 チンゲンサイの ゆかりごはん スープ 大 | 牛乳 あつあ 厚揚げ ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 | ゴーヤ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ゆかり | こめ 米 あぶら ごま油 | 「ゴーヤチャンプルー」は沖縄県の郷土料理のひとつです。ゴーヤは別名「にがうり」ともい、その名の通り独特な苦味のある野菜です。この苦み成分はモルデシンといえます。ゴーヤはビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムを含み、夏バテ解消にはうってつけの野菜といえます。 |
| 11月 | さばのしおやき 大 ごもくきんぴら ごはん かぼちゃのみそしる 大 | 牛乳 さば 鯖 ぶたにく 豚肉 あぶら 油揚げ みそ | ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ あお 青ねぎ | こめ 米 あぶら 油 さとう | 八幡食育の日 かぼちゃは、「カンボジア」で産まれ、ポルトガル人によって伝えられたと言われています。「カンボジアの瓜」の「瓜」がとれて、「かぼちゃ」になりました。かぼちゃのことを漢字で「南瓜(南の瓜)」と書きますが南蛮から来た瓜という意味でこのように書きます。 |
| 12月 | グリルチキン 小 ようふうスープ カレーピラフ 大 | 牛乳 ウインナー とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 | たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ピーマン | こめ 米 むぎ 麦 あぶら 油 じゃがいも | 今日のカレーピラフには、八幡産のピーマンが入っています。ピーマンは苦くて苦手な人も多いと思いますが、日焼けを防ぐ効果があるビタミンCが多く含まれていて、日焼けしやすい夏にはぴったりの食品です。 |

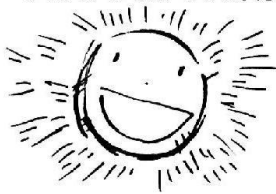
| | 盛り付け | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄の食品 | 栄養一口メモ |
|---------|------|----------------------------|--|---------------------------------------|--|
| | | 血、肉、骨、歯をつくる | からだの調子を整える | 熱や力のもとになる | |
| 13 木 | | 牛乳 豚肉 えび | はくさい たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ | 米 血うどん 春雨 春巻きの皮 油 片栗粉 さとう | はるまきは、中華料理の点心の一種です。広東料理と山東料理では、具材や皮に違いがあります。今日の給食で出したものは、広東料理の春巻きにちかいです。 |
| 14 金 | | 牛乳 牛肉 豚肉 豆乳 大豆 | たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく | バーガーパン パン粉 ノンエッグマヨネーズ さとう | 「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆には様々な加工食品があります。豆腐・みそ・しょうゆ・納豆・大豆油・きな粉・これらは全て大豆を加工して作られています。 |
| 18 火 | | 牛乳 ホキ 豚肉 大豆 | とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ さやいんげん | 米 米粉 ノンエッグマヨネーズ | 今日の白身魚は「ホキ」という魚です。「ホキ」は太平洋の深海にすんでいます。ホキは骨が少なく取り除きやすく加工調理がしやすいので、冷凍の白身魚のフライやちくわなどの練り製品にも使われています。 |
| 19 水 | | 牛乳 豚肉 ウインナー | たまねぎ にんじん ズッキーニ なす トマト かぼちゃ キャベツ みかん | 米 小麦 小麦粉 マーガリン 油 | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> わくわく給食(歌とコラボ) </div> 今日で1学期の給食が終わります。最終日の今日は、今月のわくわく給食の日です。今月は「冷凍みかん」のうたとコラボです。とってもウキウキする歌です。歌を聴きながら、冷たいれいとうみかんを召し上がれ。 |

こんな人はいませんか



汗をたくさんかく。

元気な夏の太陽



暑くてねむれないので夜ふかしをする。



冷たい飲み物や食べ物をたくさんとる。

暑いからといって、あっさりしたものばかり食べたり、冷たいものをたくさん飲むと夏バテをします。



朝ねぼうして朝ごはんが食べたくない。



食欲がなくなる。



夏バテ

夏バテになると、いつもからだがだるく、病気にもかかりやすくなります。

規則正しい生活を送って、楽しい夏休みを過ごしましょう!!