



給食力レンダー

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 あか しょくひん	緑の食品 みどり しょくひん	黄の食品 き しょくひん	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 ちょうし 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	
29 火		牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ みそ	にんにく 大根 にんじん たまねぎ キャベツ にら	こめ あぶら 油 さとう 砂糖	きょう 今日から二期の給食が始まります。まだまだ暑い日が続きます。 なつ 夏バテをしないようにしっかり食べて元気に過ごしましょう。スタミナ どん 井に入っている豚肉は他の肉類に比べて5〜10倍のビタミンB1が ふく 含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助け はたら ける働きがあるので、夏バテなどの疲労回復にぴったりの食材です。
30 水		牛乳 ツナ とり肉	たまねぎ トマト缶 にんじん とうもろこし えだまめ さやいんげん	こめ じゃがいも ゼリー	きょう 今日のスープは、トマトをたっぷり使って作りました。トマトは夏 が旬の野菜です。「トマトが赤くなれば、医者が青くなる」とい う言葉があるように、ビタミンCやミネラルといった栄養が多く ふく 含まれる健康野菜です。
31 木		牛乳 くきわかめ ちりめんじゃこ 厚揚げ かまぼこ ぶた肉 とり肉	にんじん 青ねぎ たけのこ たまねぎ さやいんげん とうがん	こめ あぶら 油 さとう 砂糖	とうがん 冬瓜は、夏が旬の野菜ですが、漢字で書くと「冬」の「瓜」と 書きます。なぜそのような漢字を書くかというと、夏に収穫した さくもつ てきせつ ほぞん 作物を適切に保存すると冬まで腐らずにおいしく食べること ができるからです。
1 金		牛乳 きなこ ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ	パン あぶら 油 さとう 砂糖 じゃがいも	にんじんのしりしりは、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」と いう言葉は「千切り」という意味の沖縄の方言です。にんじん のしりしりは、沖縄の家庭で手軽に作られています。
4 月		牛乳 さば みそ とり肉 豆腐	しょうが にんじん ごぼう 青ねぎ	こめ さとう 砂糖	さばには、DHAやEPA、タンパク質、鉄などの栄養素が含ま れています。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペ ンタエン酸)は、血液をさらさらにする働きがあるため、「さば は体によい」といわれます。
5 火		牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん もやし キャベツ 青ねぎ チンゲンサイ にんにく たまねぎ	こめ さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 はるさめ あぶら 油	はるさめ 春雨は、じゃがいものでんぷんや緑豆という豆のでんぷんか ら作られます。給食では、いものでんぷんで作った春雨を使っ ています。春雨には特に味はありませんが、いろいろな料理 の味がしみこんでおいしくなります。今日は、スープに入れまし た。ツルツルとした食感が食べがすみますね。
6 水		牛乳 牛肉 みそ 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	こめ むぎ 麦 じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン あぶら 油	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。焦がさないように、時間 と力がある仕事です。そして、具材やカレー粉などと一緒に大 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。
7 木		牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 小松菜 キャベツ にんじん しょうが にんにく えのきたけ	こめ あぶら 油	しおこうじには、ビタミンやアミノ酸などが多く含まれており、健 康を増進する効果があります。また、消化を助ける働きのある 消化酵素が含まれています。そのため、しおこうじと一緒に食べ る食材をより消化吸収しやすいかたちにして身体に取り入れ ることができます。
8 金		牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	たまねぎ なす にんじん トマトピューレ 青ねぎ	パン マカロニ あぶら 油	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 から辛みの成分が目刺激するためです。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に してみてください。
11 月		牛乳 ぶた肉 あぶら 油揚げ みそ	ごぼう にら エリンギ 切干し大根 にんじん 青ねぎ たまねぎ キムチ	こめ ごま油 	かみかみ献立 今日は、かみかみ献立の日です。いつまでもおいしく、楽しく 食事をするために、歯の健康を保ちましょう。ごぼうやエリンギ など歯ごたえのある食品を入れた豚キムチにしました。よくか んで食べましょう。
12 火		牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが もやし さやいんげん たまねぎ にんじん 青ねぎ	こめ さといも あぶら 油 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖	そぼろは、肉や卵などを味付けして、パラパラになるまで鍋や フライパンで炒った料理です。ごはんのにせたり、煮物のにせ たりといろんな料理に活躍します。今日はそぼろあんにし、揚 げたさといもにかけました。



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	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	
13 水	あじのおやき ピーマンとちくわの き	牛乳 あじ ちくわ あぶら揚げ さつま揚げ	ピーマン にんじん だいこん 大根 えのきたけ しょうが 青ねぎ	こめ さとう 砂糖 あぶら 油 	八幡食育の日 あじは、背中に青い魚で、体の真中に「ゼイゴ」と呼ばれるトゲのような形のうちがあります。ゼイゴは、他の魚の攻撃から身を守るためにあるといわれています。あじは、世界中で食べられます。日本の海にも多く生息していて、昔から刺身やたたき、塩焼きなどにして食べられてきました。
14 木	あつあげの チリソース 小 レタスイリ ごはん ちゅうかスープ き	牛乳 あつ揚げ ぶた肉	たまねぎ レタス 白ねぎ しょうが にんじん にら	こめ さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 ごま油	あつあげは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。油で揚げることで、水分が抜けて豆腐の栄養がギュッとつまります。タンパク質はもちろん、カルシウム・鉄分など、成長期に不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。また、体の老化を防ぐ力のあるビタミンEや骨を作るために必要なビタミンKも含まれています。
15 金	とりにくの パーベキューソース 小 クリームコーンの あじつけ スープ 大 き	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが にんじん すりおろしりんご たまねぎ にんにく レモン果汁 パセリ とうもろこし	パン さとう 砂糖 じゃがいも かたくりこ 片栗粉	とうもろこしは、日本では明治時代から本格的に栽培されるようになったといわれています。とうもろこしは糖質やビタミン、ミネラルなど体に必要な栄養素が含まれている食品です。その他にも食物繊維という栄養素が含まれていて、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。
19 火	マーボーなす 小 ごはん ワンタンスープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	なす にんじん たまねぎ たけのこ 青ねぎ にら しょうが もやし	こめ あぶら 米油 ごま油 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 ワンタンの皮	なすは夏から秋になると、「なす」の果肉がぎゅっと詰まっておいしくなります。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「マーボーなす」にしました。
20 水	きゅうりのしおこんぶいため 小 ごはん にくじゃが き	牛乳 ぶた肉 こんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう 砂糖 あぶら ごま油	おいしいきゅうりの選び方 ①イボ(ぶつぶつ)がしっかりとついていて、触ると痛いぐらいのもの。②濃い緑色のもの。③表面に張りのあるもの。④ヘタの切り口がみずみずしいもの。 買い物に行くときは、参考にしてみてください。
21 木	やさいのソテー 小 こめこマカロニ パプリカピラフ スープ 大 き	牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン	たまねぎ パセリ パプリカ キャベツ にんじん とうもろこし	こめ あぶら 油 こめ 米粉マカロニ	わくわく給食（歌とコラボ） 今日の献立は、わくわく給食です。今月は、「パプリカ」という歌とコラボです。みなさんも知っていると思いますが、Foorinというグループの、歌って踊るあの曲です♪パプリカピラフを食べながら聞いてください♪
22 金	さわらフライ 小 カレーふうみの コッペパン スープ 大 き	牛乳 さわら ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	パン パン粉 あぶら 油 じゃがいも	さわらは、生後1年で全長40cm、2年で60～70cm、3年で80cmまで成長し、メスのほうがオスよりも大型になります。寿命はオスで6年、メスは8年とされます。
25 月	しろみさかなの エスカベージュ 小 ひよこめめのスープ コンライス 大 き	牛乳 ホキ とり肉 ひよこめめ	とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん パプリカ トマト缶 パセリ キャベツ	こめ かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう 砂糖	エスカベージュとは、フランス語で「油で揚げたから酢に漬ける」という意味があります。魚を唐揚げにして酢、油、野菜などと混ぜてさっぱりと仕上げます。今日は白身魚の「ホキ」という魚を唐揚げにしました。
26 火	とりにくとちくわの てりやき 小 ごはん ぶたじる き	牛乳 とり肉 ちくわ ぶた肉 みそ	しろ 白ねぎ にんじん ごぼう だいこん 大根 青ねぎ	こめ さとう 砂糖	ちくわは、魚肉のすり身を竹などの棒に巻き付けて形を整えた後に加熱した加工食品であり、魚肉練り製品の一つです。切り口が竹を切った切り口に見えることから「竹輪」と呼ばれるようになったそうです。
27 水	シュウマイとギョーザ 小 ちゅうかふう しせんふう たきこみごはんちゅうかスープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	青ねぎ たまねぎ しいたけ ほうれんそう にんじん キャベツ たけのこ にら とうもろこし	こめ あぶら 油 しゅうまいの皮 ぎょうざの皮 ラー油	四川料理とは、香辛料を効かせた辛口の料理であることが特徴です。中国西南部の四川省をはじめとした地域の料理で、夏は蒸し暑く、冬は氷点下になる極寒の気候となります。そのため、唐辛子や豆板醤・山椒・花椒などの香辛料や調味料を多く使うそうです。
28 木	みたらしだんご 小 とりそばろどん つきみじる 大 き	牛乳 とり肉 高野豆腐 うずら卵	しょうが にんじん さやいんげん こまつな 小松菜 たまねぎ	こめ さとう 砂糖 白玉だんご かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	お月見献立 明日29日は「中秋の名月」です。1年のうちで最も美しい満月の日だと言われています。昔から十五夜には、季節の草花や収穫したての作物、お団子などを供えて、お月見を行います。お月見は、秋の収穫を感謝する行事でもあります。自然の恵みと生産者の方々への感謝の気持ちを大切にしていきたいですね。
29 金	とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ 小 ベジタブルスープ コッペパン 大 き	牛乳 とり肉 ベーコン	レモン果汁 とうもろこし パセリ さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ	パン かたくりこ 片栗粉 こめ 米粉 じゃがいも 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。今日はとり肉と一緒に、みんなが大好きなケチャップ味で味付けしました。