



# 給食カレンダー



八幡市立南山小学校

★八幡産の食材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 金	こまつなとコーンの サラダ 小 ココアあげパン ポトフ 大	牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 小松菜	パン 砂糖 油 じゃがいも ココア	みなさんの大好きな揚げパンの登場です。今日は、いつものきなこ味でなく、ココアをまぶしました。ココアはチョコレートと同じカカオ豆が原料です。カカオ豆には、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルやリグニンという食物繊維を多くふくんでいます。リラックス効果があるといわれる成分も含まれています。
4 月	きゃべつとわかめの すのもの 小 ごはん とりすきやき 大	牛乳 焼き豆腐 とり肉 わかめ	はくさい にんじん たまねぎ もやし キャベツ <u>青ねぎ</u>	米 砂糖 すきやきふ	すきやきは、海外でも人気の日本食です。あまからいたれて炊いた肉や野菜がとともおいしいですね。江戸時代中頃、「すき」とよばれる農具を鉄板がわりにして貝や魚を焼く、「魚すき」「沖すき」と呼ばれる料理があり、その「すき」で牛肉を焼いたものを「すきやき」と呼ぶようになったのが、すきやきの語源とされています。
5 火	さばのしおやき ちくわとごぼうのきんぴら 大 ごはん だいこんの みそしる 小	牛乳 さば ちくわ <u>みそ</u>	にんじん ごぼう だいこん <u>大根</u> たまねぎ 小松菜	米 油 ごま 砂糖	<b>八幡食育の日</b> 年齢をごまかす時など自分の都合のいいように数をごまかすことを「さばをよむ」といいます。これは、昔、さばは大量にとれる魚で商売の人が漁師からさばを買うときに、早口でわかりにくいように数えて数をごまかして、利益を得たことが由来だといわれています。
6 水	まめとやさいの サラダ 小 チキンライス マカロニスープ 大	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ トマトジュース	米 米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ 油	<b>わくわく給食(歌とコラボ)</b> 今日の、わくわく給食は「チキンライス」の歌とコラボです。「チキンライス」はクリスマスの日のことを歌った曲です。この歌は主人公が、クリスマスに豪華な料理もいけれど、子どもの頃に食べたチキンライスもいいなと歌った曲です。
7 木	ピリからセンイ 小 ごはん にくだんごの スープ 大	牛乳 とり肉 ぶた肉	<u>青ねぎ</u> にんじん しょうが もやし チンゲンサイ たけのこ いら	米 かたくり粉 ごま油	肉だんごのスープには、チンゲンサイが入っています。チンゲンサイは中国から伝わってきた野菜のひとつです。中国料理の材料として様々な中国野菜が輸入されましたが、その中で日本で最も広まったのがチンゲンサイです。今では、スーパーにも並ぶおなじみの野菜になりました。
8 金	とりにくのからあげ 小 ゆかりごはん ごもくじる 大	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが <u>青ねぎ</u> もやし にんじん しそ	米 米粉 かたくり粉 油	もやしは、古くから豆類や穀類が発芽したものを食用としたようですが正確な記録はありません。日本では江戸時代の中頃に薬として、火で熱して使ったという記録があります。明治時代の終りに、中華料理の材料として栽培がさかんになりました。
11 月	はくさいの しおこんぶあえ 小 ごはん おでん 大	牛乳 とり肉 厚揚げ さつまあげ うずらたまご 塩ふきこんぶ	はくさい にんじん だいこん 大根	米 砂糖 ごま油 ごま	寒いとき、あつあつがおいしいおでんは、冬の鍋料理の代表ですね。拍子木の形に切った豆腐を竹串でさして焼いた豆腐田楽がおでんのルーツとされています。江戸時代には豆腐やこんにやくを串にさして、みそをぬって焼く田楽がおそうざいとして食べられていました。近代になって煮込みのおでんがひろまっていきました。
12 火	あじのたつたあげ ひじきのガーリックいため 大 はつがげんまい さつまじる いりごはん 小	牛乳 あじ ほしひじき ベーコン とり肉 <u>みそ</u>	とうもろこし にんじん <u>青ねぎ</u> ごぼう にんにく だいこん <u>大根</u>	米 発芽玄米 かたくり粉 米粉 さつまいも 油 オリーブ油	<b>かみかみ献立</b> 今日は、かみかみ献立です。よくかんで食べましょう。さつまいもには、食物繊維が多く含まれています。その他にさつまいもにはヤラピンという成分がふくまれています。これは、排便にいいといわれています。
13 水	キャベツとツナの カレーライス サラダ 大	牛乳 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ レモン果汁	米 麦 小麦粉 マーガリン じゃがいも 油 オリーブ油	今日のサラダにはオリーブ油が使われています。オリーブ油は、オリーブという実から作ります。オリーブは今から約8000年前からあったそうです。オリーブ油の産地は、イタリア、スペイン、ギリシャ、トルコ、チュニジアなどで生産量が最も多いのはスペインです。



# 給食カレンダー



八幡市立南山小学校

★八幡産の食材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	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
14 木	ごもくどうふ 小 ごはん もやしのスープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 わかめ	たまねぎ ごぼう にんじん <u>青ねぎ</u> もやし	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐は、大豆をゆでてつぶして液体部分をしぼります。この液体に「にがり」というものを混ぜるとかたまります。これが豆腐です。「にがり」は海水から塩を取ったあとに残る液体のことをいいます。
15 金	とりにくのマスタードやき 小 バターパン 大 スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひよこまめ	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 にんにく	パン 砂糖	ひよこ豆は表面にくちばしのような突起があり、文字通りひよこのような形をした豆です。英語で「ガルバンゾー」といいます。ひよこ豆は、食感が栗に似ていることから「くり豆」とも呼ばれることがあるように、独特のホクホク感があり、カレーやスープ、サラダなどの食材に使われます。
18 月	とりにくのさっぱりに 小 ごはん き ぶたじる	牛乳 ぶた肉 <u>みそ</u> 油揚げ とり肉	だいこん 大根 にんじん ごぼう <u>青ねぎ</u> しょうが	米 砂糖	豚汁は、「ぶたじる」と呼ぶ地域と「とんじる」と呼ぶ地域があるほか、「めった汁」や「スキー汁」など、地方によって独自の呼び方をすることもあります。東京ではふつう「とんじる」といい、日本全国でとったアンケート結果によると70パーセント近くの人々が「とんじる」と呼ぶと答えたそうです。
19 火	ぶたきゃべどん 大 たぬきじる	牛乳 油揚げ <u>みそ</u> ぶた肉 さつまあげ	しょうが キャベツ にんじん だいこん えのきたけ <u>青ねぎ</u> すりおろしりんご	米 かたくり粉 油 砂糖	たぬき汁は、精進料理のひとつです。もともとは具材にたぬきの肉を入れていたのですが、肉が食べられないお坊さんが肉の代わりにこんにゃくを入れて食べたのが、たぬき汁として広まったそうです。精進料理とは、野菜や豆腐などの植物性の食材のみで作った料理のことです。
20 水	さわらのゆずだれやき 小 ごはん き ほうとう	牛乳 とり肉 さわら <u>みそ</u>	かぼちゃ 白菜 ゆず果汁 だいこん 大根 にんじん <u>青ねぎ</u>	米 砂糖 かたくり粉 ほうとう	あさって22日は冬至です。1年の中で最も日が短い日です。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。冬至の日に、「ん」のつく食べ物（大根、にんじんなど）を食べると「運」が呼びこめるといわれています。
21 木	チョコチップマフィン 小 こめことどうにゅうの カレーピラフ ふゆやさいシチュー 大	牛乳 ウインナー とり肉 とうにゅう 豆腐 たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー はくさい かぶ	米 麦 油 米粉 砂糖 マーガリン 小麦粉 チョコチップ	<b>クリスマス献立</b> 今日は、2学期最後の給食です。デザートクリスマスケーキはチョコチップが入ったマフィンです。給食室で手作りしました。給食室からのクリスマスプレゼントです。どうぞめしあがれ。

## しっかり食べて、かぜなどの病気を予防しよう!

### ビタミンA

【はたらき】  
鼻やのどの皮ふ(ねんまく)をじょうぶにする。

【たべもの】  
にんじん・ほうれん草、かぼちゃなどの野菜やうなぎなどの魚、たまごに多い。

### ビタミンC

【はたらき】  
かぜなどの病気を予防する。

【たべもの】  
みかんなどのくだものだけでなく、ブロッコリーやキャベツ、じゃがいもなどの野菜にも多い。

### ビタミンE

【はたらき】  
血液の流れをよくする。

【たべもの】  
さけなどの魚、アーモンドやピーナッツ、かぼちゃに多い。



3学期の給食は、1月10日(水)から給食がはじまります。それでは、よいお年をお迎えください

