



# 給食カレンダー

八幡市立小学校

★八幡産の食材等には太字で下線をひいています★ NO.1



あけましておめでとうございます。三学期の給食が始まります。今年度の給食もあと3カ月です。毎日、どんな給食が出てくるか楽しみです。残さず、しっかりと食べましょう。

	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		あか しょくひん 血、肉、骨、歯をつくる	みどり しょくひん からだ ちょうし とどの 身体の調子を整える	き しょくひん 熱や力のもとになる	
10 水	ぶりのてりやき こはくなます 大 ごはん (すくなめ) ぞうに き 〰️ み	牛乳 ぶり にく とり肉 みそ	だいこん 大根 にんじん こまつな 小松菜	こめ 米 さとう かたくり粉 しらたま 白玉だんご	<b>正月献立</b> あけましておめでとうございます。三学期の給食が始まりました。今日はお正月献立で雑煮です。雑煮は地域や家庭によっていろいろな種類があります。みなさんのお家ではどんな雑煮を食べましたか？
11 木	牛乳 カレーライス きゃべつのソテー 大 〰️ み	牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	こめ おぎ 米 麦 じゃがいも マーガリン こおぎこ 小麦粉 あぶら油	きゅうしょく 給食のカレーは、こおぎこ 小麦粉とマーガリンをじっくり炒めてルウをつくっています。こがさないように炒めるので、時間と力がかかる仕事です。その後、ケチャップやカレー粉を入れて大きな釜でじっくり煮込むと、みんなが好きなおいしいカレーになります。
12 金	牛乳 ぷりぷりちゅうかいため 小 ごはん ごもくスープ き 〰️ み	牛乳 にく とり肉 うずらたまご ぶた肉	しょうが にんにく にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ なら もやし	こめ 米 あぶら油 さとう かたくり粉 ごま油	ぷりぷり中華炒めには、ぷりぷり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。
15 月	とりにくとちくわのてりやき 小 はつがげんまい いりごはん きりぼしだいの ひじきふりかけ みそしる き 〰️ み	牛乳 ひじき 糸かつお にく とり肉 ちくわ あぶら油揚げ みそ	しろ 白ねぎ きりぼしだいこん 切干大根 にんじん たまねぎ あお 青ねぎ	こめ 米 はつがげんまい 発芽玄米 さとう ごま	<b>かみかみ献立</b> 今日の献立は、かみかみ献立です。よくかむと、だ液がでて食べ物と混ぜて消化しやすくなります。よくかむことは、口やあごの発達にも影響するため、健康につながります。ひと口20~30回かむといいと言われています。
16 火	さばのしおやき きゃべつのかつおあえ 大 ごはん とうふのすましじる き 〰️ み	牛乳 さば いと 糸かつお とうふ 豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ あお 青ねぎ	<b>八幡食育の日</b> こめ 米 あぶら油 さとう	さばは「足がはやい」といわれます。これは、さばは、くさりやすいという意味です。さばは、脂が多く鮮度がおちるのが早く、新鮮そうに見えても中が腐っている時があります。さばずしは、生のさばを新鮮なうちに調理して食べられるようにしたものです。
17 水	ホイコーロー 小 ごはん はるさめスープ き 〰️ み	牛乳 ぶた肉 みそ にく とり肉	にんじん <u>キャベツ</u> たまねぎ にんにく もやし あお 青ねぎ	こめ 米 あぶら油 かたくり粉 はるさめ さとう	はるさめ 春雨は、中国で生まれた食べ物で、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かい雨に例えたものだといわれています。
18 木	こまつなともやしの ごまあえ 小 あつあげと ごはん ぶたにくのみそに き 〰️ み	牛乳 あつあげ 厚揚げ ぶた肉 みそ	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん こまつな 小松菜 もやし	こめ 米 ごま さとう	あつあげは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。成長期に必要なたんぱく質、カルシウム、鉄分がたくさんふくまれています。今日はぶた肉や野菜とみそ味の煮物にしました。ご飯と一緒に食べましょう。
19 金	グリルチキン 小 とうにゅういり コーンチャウダー こくとうコッペパン 大 〰️ み	牛乳 にく とり肉 ベーコン とうにゅう 豆乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	パン じゃがいも マーガリン こめ 米粉 あぶら油	とうにゅう 豆乳には、からだ しぼう 脂肪がたまるのをおさえる成分である、サポニンやレシチンが含まれています。あたたかいスープを食べて、体の中からあたたまりましょう。



# 給食カレンダー

八幡市立小学校

★八幡産の食材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	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	

22日(月)～26日(金)は学校給食週間です!テーマは「おもしろご当地グルメ」  
 22日から26日までは、八幡市の学校給食週間です。今年は「おもしろご当地グルメ」というテーマで、それぞれ地域の献立が登場します。お楽しみに!

日	県	献立	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
22	八幡市	まっちゃんコロッケ わかめごはん やわたのみそ汁	牛乳 わかめ <b>みそ</b>	<b>にんじん</b> たまねぎ もやし 小松菜	<b>米</b> じゃがいも パン粉 さとう あぶら油	<b>わくわく給食</b> 抹茶コロッケは、八幡市の特産品のひとつである、抹茶を練りこんだコロッケです。今回は八幡市の給食のために特別に作ってもらいました。
23	鳥取県	スタミナなっとう ごはん じゃぶ	牛乳 とり肉 納豆 焼き豆腐	あおねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん 白ねぎ 大根	<b>米</b> ごま油 さとう	スタミナ納豆は、30年ほど前に鳥取県の学校給食の栄養士が、納豆が苦手な子どもたちでもおいしく食べられるようにと考案したメニューです。今や地元では大人気の定番メニューとなっています。
24	群馬県	ホルモンあげ ごはん こしね汁	牛乳 ちくわ ぶた肉 <b>みそ</b>	しいたけ あお <b>ねぎ</b> にんじん ごぼう	<b>米</b> 小麦粉 パン粉 あぶら油 さとう	ホルモン揚げは、ちくわに小麦粉液やパン粉をまぶして揚げ、ソースをつけたものです。縦に切ったちくわがホルモンの断面に似ているのでこうよばれるようになりました。
25	大分県	やせうま とりめし けんちゃん汁	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ きなこ	ごぼう にんじん <b>大根</b> あお <b>ねぎ</b>	<b>米</b> あぶら油 さとう さといも ほうとう	とりめしは、鶏肉とごぼうやにんじんなどを炊き込んだごはんで、地元では特別なハレの日に欠かせない料理です。大分県は鶏肉が伝統食材として根付いており、他にも「とり天」「鶏汁」など、鶏肉を使った料理がたくさんあります。
26	愛知県	なごやふう からあげ あんかけ スパゲティ こがたパン	牛乳 ウインナー とり肉	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	パン スパゲティ あぶら油 <b>米粉</b> かたくり粉 さとう ごま	あんかけスパゲティは、愛知県の名古屋に住む人から「あんかけスパ」「あんスパ」と呼ばれています。茹でたスパゲティを焼きそばのように炒め、中華料理のあんのような粘りとコクのあるソースがかかった料理です。
29	月	マーボー豆腐 ごはん トックいり スープ	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ <b>青ねぎ</b> もやし チンゲン菜 しょうが	<b>米</b> ごま油 さとう かたくり粉 トック	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おもちです。うすく切ってスープに入れてあります。新年に長い食べ物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。
30	火	にしんのしおやき ごはん ちゃんこ	牛乳 にしん とり肉 焼き豆腐	しょうが にんじん <b>大根</b> はくさい あお <b>ねぎ</b>	<b>米</b> かたくり粉 さとう あぶら油	にしんと聞いてどんな魚か分からない人が多いかもしれませんが、お正月に食べる数の子の親魚です。煮物や昆布巻き、甘く炊いた身をのせた「にしんそば」がよく食べられます。かつて北海道の日本海沿岸ではにしん漁が盛んでソーラン節はにしん漁の祝い唄でした。
31	水	おやこどんぶり さわにわん	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 あぶら油揚げ	たまねぎ にんじん あお <b>ねぎ</b> <b>大根</b>	<b>米</b> さとう	おやこどんぶり「親子」とは、とりの肉とたまごを使うことに由来します。明治時代に、日本橋人形町にある鳥鍋店が考案した料理が、親子丼の起源になっています。

