



給食力レンダー

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

秋に八幡市の中学3年生に「もう一度食べたいリクエストメニュー」のアンケートをとり、人気がNO.1であったメニューを今月に入れました。みなさんで楽しく食べてください♪

	盛り付け	赤の食品 あか しよくひん ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	緑の食品 みどり しよくひん からだ ちようし とどの 身体の調子を整える	黄の食品 き しよくひん ねつ ちから 熱や力のもとになる	栄養一口メモ えいよう ひとくち
1 木	せつぶんまめ いわしの かばやきどん さつまじる 大 小	牛乳 いわし みそ 大豆	にんじん ごぼう しめじ 青ねぎ	米 さつまいも かたくり粉 米粉 揚げ油 さとう	2月3日は節分の日です。節分は雑節のひとつで立春の日の前日です。季節の変わり目には邪気が生じると考えられていたため、それを追い払う意味で豆まきが行われるようになりました。邪気を遠ざけるために、戸口にいわしの頭とヒイラギの小枝をさすところもあります。
2 金	ほうれんそうと キャベツのサラダ 小 ミートスパゲティ こがたパン 大 小	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん トマトピューレー キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう 油	わくわく給食(歌とコラボ) リクエストメニュー 「ミートスパゲティ」 今日は、わくわく給食「歌とコラボ」で、「パンのマーチ」の歌を流します。歌詞の中には、いろんなパンの種類やさまざまな国のパンの名前が登場します。みなさんは何種類のパンを知っていますか？
5 月	にんじんのしりしり 小 ごはん ぶたにくのもの き 小	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ ツナ	大根 にんじん しょうが さやいんげん	米 さとう 油	大根は、ビタミンCやカリウム、消化を助け胃腸の働きを整えるジアスターゼを含み、栄養に優れた野菜で、煮物や漬物、汁の具やサラダなど幅広い料理に使われ親しまれています。今日は、体温まる煮物でいただきます。
6 火	まつかぜやき 小 とうもろこし ごはん き 小	牛乳 とり肉 みそ	とうもろこし もやし たまねぎ しょうが にんじん にら	米 パン粉 さとう ごま	松風焼きは、「松風」という和菓子に見た目が似ていることから、この名前がつけました。裏に何も無い状態の食べ物なので、『隠し事もなく、正直な生き方ができますように』という意味が込められていて、和食の懐石料理やおせち料理で食べられています。
7 水	とりにくのからあげ 小 ゆかりごはん えのきの すましじる き 小	牛乳 とり肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ ゆかり	米 米粉 かたくり粉 揚げ油	リクエストメニュー 「とりにくのからあげ」 小学生も中学生にも大人気のからあげは、給食室でしょうゆや酒、しょうがやにんくのパウダーで下味をつけてしっかり漬け込んでから、たっぷりの油でカラッと揚げているのがおいしさのポイントです。
8 木	ほっけのおやき ごぼうのきんぴら 大 ごはん だいこんとはくさいの みそしる き 小	牛乳 ほっけ 油揚げ みそ さつま揚げ	大根 にんじん はくさい 青ねぎ ごぼう	米 さとう 油 ごま油	八幡食育の日 「きんぴら」は江戸時代後半には庶民のそうざいとして食べられていたそうです。現在でも日常の食卓にも登場することが多いです。調理法として油で炒め、味付けをこくすることで保存性が高まります。
9 金	こまつなのとさあえ 小 こぎつねずし くずじる 大 小	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ とり肉 系かつお	にんじん しょうが たまねぎ 青ねぎ 小松菜	初午献立 米 さとう かたくり粉 ごま	初午とは2月最初の午の日のことで、稲荷神社では五穀豊穡を願う祭りが行われます。初午は運氣が高まる日とされ、稲荷神社のお使いであるキツネの好物の油揚げを使った「いなり寿司」を食べることが福を招くとされています。給食では細かくして甘く炊いた油揚げをすし飯とあわせました。
13 火	ちくわとこまつなの あえもの 小 ごはん とうふチゲ き 小	牛乳 豆腐 ぶた肉 ちくわ みそ	はくさい しょうが にんじん にんにく たまねぎ もやし にら 小松菜 白ねぎ	米 さとう	チゲは韓国料理のひとつです。チゲとは「なべ」という意味です。季節の魚介類や肉、とうふ、野菜などを使うので、チゲの種類はたくさんあります。韓国では水分をたっぷりふくんだやわらかい豆腐を使った、スンドゥブチゲが有名です。
14 水	チョコチップマフィン 小 ピラフ ABCスープ 大 小	牛乳 とり肉 ポークフランク たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	米 油 マーガリン ABCマカロニ 小麦粉 チョコチップス さとう	バレンタイン献立 リクエストメニュー 「チョコチップマフィン」 「ABCスープ」 ハムやベーコン、ソーセージはヨーロッパ生まれの保存食です。肉食が中心だったヨーロッパでは豚は古くから飼われていました。寒くなる前に豚をハムやベーコン、ソーセージなどに加工して冬の間に大切な食料として使われていたそうです。



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
		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	
15 木	さばのしょうがに 小 ごはん たぬきじり き み	牛乳 さば あぶらあ 油揚げ さつま揚げ	しょうが にんじん えのきたけ あお <u>青ねぎ</u>	こめ <u>米</u> さとう かたくり粉	さば せ とくゆう なが 鯖は背に特有の流れるような縞模様があります。さばの種類によって形がちがいます。鯖は、一説には体の大きさに対して歯が小さいことから「小歯(さば)」という名前がついたといわれています。
16 金	かいそうサラダ 小 コッペパン いちごジャム クリームシチュー 大	牛乳 とり肉 かいそう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし <u>キャベツ</u> パセリ	パン いちごジャム じゃがいも マーガリン 油 こむぎこ 小麦粉 さとう	きょう 今日のクリームシチューにはチーズが入っています。日本にチーズが伝えられたのは飛鳥時代だそうです。その当時は肉や乳を食べるのがだめとされていたので一般には広がりませんでした。欧米では、チーズは日本における「みそ」や「しょうゆ」のようなもので食卓には欠かせないものです。
19 月	かわりいため 小 ごはん そぼろにくじゃが き み	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 たまねぎ さやいんげん とうもろこし <u>キャベツ</u>	こめ <u>米</u> じゃがいも さとう あぶら 油	にく じゃが ゆらい 肉じゃがの由来は、かつて東郷平八郎がイギリスで食べたビーフシチューが忘れられず、艦上食として作らせようとしたが赤ワインやバターがなかったため料理長が醤油やさとうを使って作ってきた「甘煮」が始まりといわれています。今日は豚ミンチを使って、冷めにくいそぼろ肉じゃがにしています。
20 火	さわらのみそだれやき はくさいとしゅんぎくのごまあえ 大 ごはん だいこん き たっぷりスープ み	牛乳 さわら みそ ぶた肉	だいこん 大根 にんじん しょうが あお <u>青ねぎ</u> はくさい しゅんぎく	こめ <u>米</u> さとう ごま	さわらは、魚へんに春と書きます。さわらの種類でも「寒ざわら」といって12月～2月にかけての真冬にとれるさわらは脂がのっていて人気があります。今日は、さわらをオーブンで焼き、給食室で作ったみそだれをかけて作っています。
21 水	はりはりづけ 小 ちゅうかふう ねぶかめし とりやさじる き み	牛乳 あぶらあ 油揚げ とり肉	あお <u>青ねぎ</u> きりぼしだいこん しょうが ごぼう にんじん みずな	こめ <u>米</u> ごま油 さとう 	きょう 今日は、よくかんで食べるかみかみ献立です。みなさんは、料理を口の中に入れたとき、何回くらいかんでいますか。しっかりかむことは、健康だけでなく、脳の発達にもよいといわれています。ひと口20～30回を目安にかむ意識をして食べましょう。
22 木	トンカツ 小 そえキャベツ ごはん とうふとわかめの みそしる き み	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐 わかめ <u>みそ</u>	キャベツ にんじん あお <u>青ねぎ</u>	こめ <u>米</u> こむぎこ 小麦粉 パン粉 あぶら 揚げ油 さとう	ねんじゅうつく 1年中作られているキャベツですが、ふゆキャベツは寒玉ともいわれ、煮込み料理や炒め物など、火を通す調理によく合い、春キャベツはサラダなどの生食にっています。また、夏から秋に見かける高原キャベツは涼しい気候を生かして栽培されます。
26 月	ぶたにくとこまつなの ちゅうかいため 小 ごはん はるさめ き スープ み	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん 青ねぎ たまねぎ こまつな 小松菜 しろ 白ねぎ もやし	こめ <u>米</u> ごま油 かたくり粉 さとう はるさめ	こまつな わたし からだ ほね は 小松菜は、私たちの体の骨や歯のもとになるカルシウムをたくさん含んでいます。みなさんは小松菜とほうれん草と見間が違えたことはありませんか。とてもよく似ていますが、小松菜の方が、歯ごたえがあり、カルシウムもたくさん含んでいる野菜です。
27 火	まぐろのケチャップあえ 小 ごはん こんさいじり き み	牛乳 まぐろ あぶらあ 油揚げ	しょうが にんじん ごぼう だいこん 大根 はくさい	こめ <u>米</u> こめこ 米粉 さとう かたくり粉 じゃがいも あぶら 揚げ油	リクエストメニュー 「まぐろのケチャップ和え」 ちゅうがく ねんせい 中学3年生のリクエストメニューとして選ばれたまぐろのケチャップ和えは、しょうがと酒で下味をつけてから油で揚げ、素揚げしたじゃがいもと砂糖、ケチャップ、ウスターソースを混ぜて作った特製のケチャップソースをあわせて作っています。
28 水	カレーライス 大 ごぼうのサラダ	牛乳 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう	こめ <u>米</u> 麦 じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン ごま ノンエッグマヨネーズ	リクエストメニュー 「カレーライス」 なんべい こうげんたい う 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、栄養のないやせた土地でも育つので、作物の育ちが悪く、い時の食料として世界中で作られるようになりました。
29 木	ひじきのサラダ 小 ぶたにくと ごはん はくさいのとうにゅうに き み	牛乳 ぶた肉 みそ とうにゅう 豆乳 ひじき	にんじん 小松菜 たまねぎ はくさい しょうが もやし	こめ <u>米</u> かたくり粉 さとう あぶら 油	はくさい りょうり つけもの いた もの にももの 白菜は、料理や漬物、炒め物、煮物などに使われる冬を代表する野菜の一つです。白菜は寒くなると寒さで葉っぱが凍らないようにするため、たくさん糖を作ります。そのため味が甘くなり、おいしくなります。今日は、たくさんの白菜を使った豚肉と白菜の豆乳煮をいただきます。