



# 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	とりにくの バーベキューソース 小 まめとやさいの コッペパン スープ 大	牛乳 とりにく ふた肉 ひよこまめ	しょうが にんじん りんご キャベツ たまねぎ <u>ほうれん草</u> にんにく レモン果汁	パン 砂糖	バーベキューソースは、肉などの味付けによく使われるソースです。今日は、レモン果汁やさとう、りんご、にんにく、しょうがなどを混ぜ合わせて、じっくりと煮込みました。焼いたとりにくにかけています。
4 月	ひなまつり しらたまポンチ 小 たきこみ すましじる 大	牛乳 ちりめんじゃこ 高野豆腐 油揚げ 豆腐	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ こまつ菜 小松菜	米 砂糖 白玉だんご ゼリー サイダー	<b>ひなまつり献立</b> 3月3日は桃の節句、ひなまつりです。1日遅れますが、ひなまつりのお祝いとして、ちらし寿司、ひなまつりデザートがつきます。
5 火	とりにくの からあげ 小 くろまい すましじる ごはん 大	牛乳 とりにく 豆腐	にんじん <u>青ねぎ</u>	米 黒米 米粉 片栗粉 油	<b>松花堂弁当</b> 今日は卒業をお祝いして、6年生は松花堂弁当給食です。4つに区切られたお弁当箱に色とりどりのおかずを詰めました。調理員さんたちが心を込めて作ってくれたお弁当です。1~5年生のみなさんも、6年生になるまで楽しみにしてくださいね。
6 水	ピーマンと にんじんのいためもの 小 ごはん すきやき 大	牛乳 牛肉 豆腐 ふた肉	たまねぎ もやし はくさい <u>青ねぎ</u> にんじん ピーマン	米 砂糖 油	<b>南山小6年生考案献立</b> 今日の献立は6年1組の額田隼翔君が考えた献立です。甘辛い味付けのすき焼きは人気メニューです。また、ピーマンとにんじんの炒め物に使うにんじんは、皮をむかずに調理することで栄養価も上がり、生ごみも少なくなることで環境にも優しい献立になりました。
7 木	あじのたつたあげ はくさいのおしおこんぶあえ 大 ごはん やさいのみそじる 大	牛乳 あじ 塩ふきこんぶ 油揚げ <u>みそ</u>	はくさい にんじん だいこん 大根 えのきたけ <u>青ねぎ</u>	米 片栗粉 じゃがいも 米粉 油 ごま油	アジは、日本では刺身や塩焼き、干物などにして食べますが、外国でもマリネやフライなど、さまざまな料理に使われています。一年中水揚げされますが、春から夏にかけて最も多くとることができます。うまみが多い魚で、味が良いことから、『アジ』という名前がつけられたとも言われています。
8 金	じゃがいもの マヨサラダ 小 きなこパン ウィナーの スープ 大	牛乳 きなこ ウィナー ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	パン 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	人気メニューのきなこパンは、給食室でパンを1本ずつ油で揚げ、きなこさとうとほんの少しの塩をまぶして作ります。油っこくならないように、高温の油でカリッと揚げるのがポイントです。今日も釜の前で、暑さとたたかいつつ、調理員さんが1本1本丁寧にパンを揚げてくれました。味わって食べましょう。
11 月	ぎょうざの パリパリあげ 小 ちゅうか マーボー たまご どんぶり スープ 大	牛乳 ふた肉 みそ たまご 豆腐	にんじん <u>こまつ菜</u> たまねぎ キャベツ <u>青ねぎ</u> なら たけのこ しょうが しいたけ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油	<b>八幡小6年生考案献立</b> 今日の献立は八幡小6年生が考えた献立です。テーマは「ミニ中華料理店」。給食に一度は出てきたことのある中華料理を「ギュっと」集めた献立になっています。どれも食欲をそそるものばかりですね。中華のうま味と、ほんのりスパイスのきいた中華料理を味わってください。
12 火	さばのしおやき ほうれん草とはくさいの 大 ごはん かすじる 大	牛乳 <u>みそ</u> さば いとかつお ふた肉 油揚げ	<u>ほうれん草</u> はくさい だいこん 大根 にんじん <u>青ねぎ</u>	米 油 砂糖 酒かす	<b>八幡食育の日</b> 今日は八幡食育の日です。健康な食生活のあい言葉、「まごわやさしい」の食品を取り入れた献立です。八幡市の農家さんが育て、収穫し青ねぎやほうれん草を使っています。
13 水	こうやどうふのちゅうかに 小 ごはん ワンタン スープ 大	牛乳 ふた肉 高野豆腐	にんにく しょうが にんじん なら たまねぎ たけのこ もやし	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	中国語で「ワンタン」は「白い雲」という意味があります。ワンタンが汁に浮く様子が、雲に見えることから、ワンタンスープと名づけられました。



# 給食カレンダー



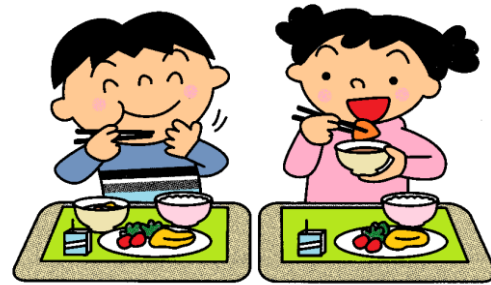
盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
	血、肉、骨、歯をつくる	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
<b>14</b> 木 ぶたキムチ 小 ごはん トックいり スープ き み	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ しょうが キムチ 青ねぎ	米 油 トック	トックは、韓国で食べられるおもちのような食べものです。日本のおもちのように、「もち米」から作られるのではなく、私たちが普段ごはんとして食べている「うるち米」から作られるものが多いです。のびにくくて、煮崩れせず、味がしみこみやすいので、炒め物や煮物、なべ料理など、いろいろな料理に使われます。
<b>15</b> 金 カレーライス 大 いちごあんぱん ポンチ み	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん みかん缶	米 麦 じゃがいも ゼリー マーガリン 小麦粉 あんぱん 杏仁豆腐	<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"><b>わくわく給食(歌とコラボ)</b></div> <div style="border: 2px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;"><b>6年生給食最終日</b></div> 今日の献立はわくわく給食です。今月は「いちご」という歌とコラボです。今日は杏仁ポンチにいちごを入れてみました。6年生は、今日が小学校最後の給食です。みんなで食べる給食は、楽しい思い出になったでしょうか？卒業おめでとうございます。
<b>18</b> 月 みかんゼリー ウインナー ピラフ 大 オニオン スープ み	牛乳 ウインナー ベーコン	にんじん みかん缶 たまねぎ とうもろこし 青ねぎ オレンジジュース	米 アガー 砂糖	<div style="border: 2px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;"><b>1年生～5年生給食最終</b></div> 今日で今年度最後の給食です。今年度も1年、楽しくおいしく食べることができたでしょうか。食事の時間がホッとできる時間であるといいな、とおもっています。また、4月からの給食を楽しみにしてくださいね。

◆今年度の給食は、6年生は、15日(金)で終了します。

◆1～5年生は、18日(月)で終了します。

4月の給食は、4月10日(水)から始まります。

◆新1年生は、4月16日(火)から始まります。



**春休みに入りますが**  
**「はやね、はやおき、あさごはん」**  
**を意識して、健康な生活をおくりましょう。**







# 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	ねつちから熱や力のもとになる	
1 金	とりにくの バーベキューソース 小 まめとやさいの コッペパン スープ 大	牛乳 とりにく ふた肉 ひよこまめ	しょうが にんじん りんご キャベツ たまねぎ <u>ほうれん草</u> にんにく レモン果汁	パン 砂糖	バーベキューソースは、肉などの味付けによく使われるソースです。今日は、レモン果汁やさとう、りんご、にんにく、しょうがなどを混ぜ合わせて、じっくりと煮込みました。焼いたとりにくにかけています。
4 月	ひなまつり しらたまポンチ 小 たきこみ すましじる 大	牛乳 ちりめんじゃこ 高野豆腐 油揚げ 豆腐	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ 小松菜	米 砂糖 白玉だんご ゼリー サイダー	<b>ひなまつり献立</b> 3月3日は桃の節句、ひなまつりです。1日遅れますが、ひなまつりのお祝いとして、ちらし寿司、ひなまつりデザートがつきます。
5 火	さばのしおやき オレンジ エビフライタルタル とりにくのからあげ いちご さんどまめのごまあえ くろまい さといもの ごはん そぼろ ごはん あんかけ	牛乳 とりにく 豆腐 さば えび	にんじん オレンジ <u>青ねぎ</u> いちご さといも しょうが さやいんげん	米 黒米 ノンエッグタルタルソース 米粉 ごま 片栗粉 油	<b>松花堂弁当</b> 今日は卒業をお祝いして、6年生は松花堂弁当給食です。4つに区切られたお弁当箱に色とりどりのおかずを詰めました。調理員さんたちが心を込めて作ってくれたお弁当をみなさん、味わって食べてくださいね。
6 水	ピーマンと にんじんのいためもの 小 ごはん すきやき 大	牛乳 牛肉 豆腐 ふた肉	たまねぎ もやし はくさい 青ねぎ にんじん ピーマン	米 砂糖 油	<b>南山小6年生考案献立</b> 今日の献立は6年1組の額田隼翔君が考えた献立です。甘辛い味付けのすき焼きは人気メニューです。また、ピーマンとにんじんの炒め物に使うにんじんは、皮をむかずに調理することで栄養価も上がり、生ごみも少なくなることで環境にも優しい献立になりました。
7 木	あじのたつたあげ はくさいのしおこんぶあえ 大 ごはん やさいのみそじる 大	牛乳 あじ 塩ふきこんぶ 油揚げ みそ	はくさい にんじん 大根 えのきたけ 青ねぎ	米 ごま 片栗粉 じゃがいも 米粉 油 ごま油	アジは、日本では刺身や塩焼き、干物などにして食べますが、外国でもマリネやフライなど、さまざまな料理に使われています。一年中水揚げされますが、春から夏にかけて最も多くとることができます。うまみが多い魚で、味が良いことから、『アジ』という名前がつけられたとも言われています。
8 金	じゃがいもの マヨサラダ 小 きなこパン ウィナーの スープ 大	牛乳 きなこ ウィナー ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	パン 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	人気メニューのきなこパンは、給食室でパンを1本ずつ油で揚げ、きなこさとうとほんの少しの塩をまぶして作ります。油っこくならないように、高温の油でカリッと揚げるのがポイントです。今日も釜の前で、暑さとたたかいつつ、調理員さんが1本1本丁寧にパンを揚げてくれました。味わって食べましょう。
11 月	ぎょうざの パリパリあげ 小 ちゅうか マーボー たまご どんぶり スープ 大	牛乳 ふた肉 みそ たまご 豆腐	にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ 青ねぎ なら たけのこ しょうが しいたけ	米 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 砂糖 油	<b>八幡小6年生考案献立</b> 今日の献立は八幡小6年生が考えた献立です。テーマは「ミニ中華料理店」。給食に一度は出てきたことのある中華料理を「ギュっと」集めた献立になっています。どれも食欲をそそるものばかりですね。中華のうま味と、ほんのりスパイスのきいた中華料理を味わってください。
12 火	さばのしおやき ほうれん草とはくさいの 大 ごはん かすじる 大	牛乳 <b>みそ</b> さば いとかつお ふた肉 油揚げ	<u>ほうれん草</u> はくさい 大根 にんじん 青ねぎ	米 油 砂糖 酒かす	<b>八幡食育の日</b> 今日は八幡食育の日です。健康な食生活のあい言葉、「まごわやさしい」の食品を取り入れた献立です。八幡市の農家さんが育て、収穫し青ねぎやほうれん草を使っています。
13 水	こうやどうふのちゅうかに 小 ごはん ワンタン スープ 大	牛乳 ふた肉 高野豆腐	にんにく しょうが にんじん なら たまねぎ たけのこ もやし	米 ワンタンの皮 油 砂糖 片栗粉 ごま油	中国語で「ワンタン」は「白い雲」という意味があります。ワンタンが汁に浮く様子が、雲に見えることから、ワンタンスープと名づけられました。



# 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	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
14	ぶたキムチ 小 ごはん トックいり スープ 大	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ しょうが キムチ 青ねぎ	米 油 トック	トックは、韓国で食べられるおもちのような食べものです。日本のおもちのように、「もち米」から作られるのではなく、私たちが普段ごはんとして食べている「うるち米」から作られるものが多いです。のびにくくて、煮崩れせず、味がしみこみやすいので、炒め物や煮物、なべ料理など、いろいろな料理に使われます。
15	いちごあんじん カレーライス ポンチ 大	牛乳 牛肉 ホイップクリーム	たまねぎ にんじん みかん缶	米 麦 じゃがいも ゼリー マーガリン いちごソース 小麦粉 杏仁豆腐	<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">わくわく給食(歌とコラボ)</div> <div style="border: 2px solid blue; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 10px;">6年生給食最終日</div> 今日の献立はわくわく給食です。今月は「いちご」という歌とコラボです。今日は杏仁ポンチにいちごを入れてみました。6年生は、今日が小学校最後の給食です。みんなで食べる給食は、楽しい思い出になったでしょうか？卒業おめでとうございます。

◆今年度の給食は、6年生は、15日(金)で終了します。

◆1~5年生は、18日(月)で終了します。

4月の給食は、4月10日(水)から始まります。

◆新1年生は、4月16日(火)から始まります。

## 給食室から6年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。みんなと一緒に過ごした日々や行事食、わくわく給食などの特別な給食も楽しかったですね。

これからも健康な食事を心がけ、中学校でも元気に過ごしてくださいね。

給食室は、ずっとみなさんのことを応援



春休みに入りますが  
「はやね、はやおき、あさごはん」  
を意識して、健康な生活をおくりましょう。

