

	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	
10 水		牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが <b>あおねぎ</b> たけのこ もやし	こめ 片栗粉 ごま油 砂糖 トック	 <p>新しい学年での給食が、今日から始まりますね。上手に給食の準備はできましたか？1年間、みんなで協力しあって楽しい給食時間を作っていきましょう。</p>
11 木		牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ もやし しめじ にんじん にら にんにく	こめ じゃがいも 油 砂糖	<p>わかめの旬は春から夏のはじめで、日本各地の海でもたくさんとれます。スーパーなどで売られているわかめは、ゆでて塩づけや乾燥させたものが多く、ほとんどは食べやすい大きさにきざんでありますが、実際は、1年で長さが2~3メートル、幅が50センチにもなる大きな海そうです。</p>
12 金		牛乳 ウインナー ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	こめ 油 米粉マカロニ	<p>今日のスープに使われている米粉マカロニは、小麦アレルギーの人も食べられるように工夫されています。米粉を使ったマカロニは、小麦を使ったマカロニよりももちりとした食感になり、またちがう味わいになります。</p>
15 月		牛乳 ツナ ぶた肉	にんじん もやし しょうが さやいんげん たまねぎ にら	こめ 砂糖	<p>今日は、三色丼と五目汁にしょうがを使用しました。料理では、少量しか使われないわき役のしょうがですが、実はたくさんのパワーを発揮する食材です。しょうがの辛み成分には、殺菌効果や肉や魚のくさみを消す力があります。また、香り成分には、体を温めて血行をよくしたり、消化をよくしたりする力などもあります。</p>

## ～給食時間の過ごし方～

### きゅうしよくの、みじたくのしかた

とうばんさんは、みじたくを きちんとしてから、じゅんびを しょうね

**ぼうし(さんかくきん)**  
かみのけが、きゅうしよくのなかに はいらないよう、きちんと ぼうしのなかに、いれてね。ながいかみは、ゴムなどでまとめてね。

**マスク**  
つばや はなみすが、きゅうしよくに とばないよう、くちだけでなく はなまで、しっかり おおってね。

**てあらい**  
せっけんをつかって、ていねいに あらってね。

**はくい(エプロン)**  
よごれた はくい、じゅんびを しないでね。せいけつな はくいを、みにつけてね。




### 給食の運び方


無理をしない

走らない


ゆかに置かない



重いものは、1人で無理して運ぶと、落としたりしてあぶないよ。2人で協力して、運ぼうね。



走って運ぶと、給食をこぼしたり、人や物にぶつかることがあったりして、あぶないよ。走らないでね。



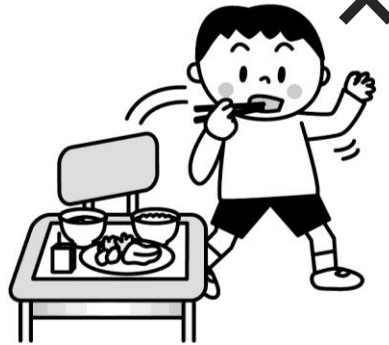
ゆかには、たくさんのおよれや、ばいきんがいます。食缶や食器かごなどを、そのままゆかに置かないでね。

## 楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が嫌がるような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない





# 給食カレンダー

八幡市立南山小学校

★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	
16 火	とりにくからあげ 小 わかめごはん やさいのみそしる き	牛乳 わかめ とり肉 油揚げ <b>みそ</b>	たまねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ	米 米粉 片栗粉 油	今日から1年生の給食がスタートします。 よくかんで食事をしましょう。 今日はみんなが大好きな献立です。 みんなで食べるとおいしいですね。
17 水	カレーライス フルーツポンチ 大	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉	<b>入学・進級お祝い献立</b> 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。こがさないように時間と力がかかる仕事です。そして、ケチャップやカレー粉などを入れて、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。
18 木	ちくわともやしの かつおあえ 小 ごはん あつあげの そばろに き	牛乳 ぶた肉 厚揚げ ちくわ いとかつお	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし	米 片栗粉 砂糖	厚揚げは、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。たんぱく質はもちろん、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。
19 金	コーンのサラダ 小 きなこパン き	牛乳 きな粉 とり肉 豆乳 チキンハム	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ パセリ	パン 油 米粉 砂糖 じゃがいも	人気メニューのきな粉パンは、パンを一本ずつ油で揚げ、きな粉と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。
22 月	ぶたにくの ケチャップいため 小 ごはん やさい スープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ 小松菜	米 油 砂糖	豚肉には、私たちの体をつくるための栄養素「たんぱく質」が多く含まれています。また、たまると疲れのもとになる「乳酸」を取り除いてくれる「ビタミンB1」も多く含まれているので、豚肉を食べると元気に過ごすことができます。
23 火	ちくぜんに 小 ひじきのふりかけ き	牛乳 ひじき <b>みそ</b> いとかつお とり肉	さつまあげ 油揚げ ごぼう <b>青ねぎ</b> にんじん たけのこ 切り干大根 たまねぎ	米 ごま 砂糖 油	<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回かむといわれています。
24 水	はるさめサラダ 小 ごはん カレーなべ き	牛乳 ウインナー 油揚げ ぶた肉 ポークハム	白菜 キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ <b>青ねぎ</b>	米 はるさめ ごま油 砂糖	春雨は緑豆やじゃがいもなどのデンプンを水で練り、型から麺のように押し出したものをゆでて、乾燥させて作ります。春雨という名前は、中国から日本へ伝わってきたときに、ほそながくて透明な見た目、春に降る雨に似ていることからついたと言われています。ツルツルの食感がおいしいですね。
25 木	さわらのしおやき ほうれんそうのかつおあえ 大 たけのこごはん き	牛乳 <b>みそ</b> 油揚げ さわら いとかつお とうふ	たけのこ(生) にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ <b>青ねぎ</b>	米 油 砂糖	<b>八幡食育の日</b> 今日は「八幡産」の生のたけのこを使って「たけのこごはん」にしました。たけのこは、まっすぐ上に伸びるので、ぐんぐん成長しますよという願いをこめて食べられるそうです。旬の八幡のおいしいたけのこをいただきます。
26 金	とりにくのレモンあえ 小 コッペパン ポトフ 大	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ キャベツ レモン果汁 パセリ にんじん	パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	「ポトフ」とはフランスの家庭料理のひとつで、肉と野菜を鍋で煮込んだものです。今日は、豚肉、たまねぎ、じゃがいもなどと煮込みました。野菜の甘みが出て、野菜をたっぷり食べられる料理です。
30 火	さばのしおやき 小 ごはん き	牛乳 さつまあげ くきわかめ ちりめんじゃこ さば 油揚げ	にんじん 大根 えのきたけ しょうが <b>青ねぎ</b>	米 油 砂糖 片栗粉	さばの脂肪には、脳のはたらきや血液の流れを良くしてくれるはたらきがあります。皮と身の間の少し茶色い部分を「血合い」とよび、ビタミンAやビタミンEなどの栄養がたくさん含まれています。