

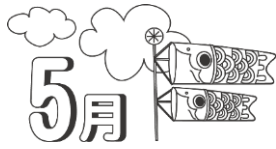


給食力レンダー

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

	盛り付け	赤の食品 あか しよくひん	緑の食品 みどり しよくひん	黄の食品 き しよくひん	栄養一ロメモ えいよう ひとくち
		ち にく ほね は 歯をつくる 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし とどの 身体の調子を整える	おつ ちから 熱や力のもとになる	
1	まっちゃチョコ チップマフィン 小 ピラフ オニオンスープ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 ベーコン たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし あお 青ねぎ	こめ 米 こむぎこ 小麦粉 マーガリン あぶら さとう 油 砂糖 チョコチップ	八十八夜 「夏も近づく八十八夜」という歌のフレーズがあります。これは茶つみの歌で5月は茶つみの季節です。そこで今日はマフィンに抹茶をつかいました。京都府は、お茶の産地で有名です。宇治はもちろんのこと、宇治田原町や京田辺市でもつくられています。
2	とりにくのからあげ 小 ごはんこまつなのみそしる 大 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 あぶらあ 油揚げ みそ	たまねぎ こまつな 小松菜 にんじん	こめ 米 こめこ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	とりにく からあげは、きゅうしよく にんき 鶏肉の唐揚げは、給食で人気メニューの1つです。大きな釜で揚げるので、外はカリッと、はジューシーに仕上がります。鶏肉には、からだをつくる「たんぱく質」が多く含まれます。
7	ホイコウロウ 小 ごはん はるさめスープ 大 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 とり肉 みそ	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな 小松菜	こめ 米 はるさめ かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう 砂糖	はるさめ れきし ふる やく 春雨の歴史は古く、約1000年前に中国で作られたのがはじまりです。日本には精進料理として約800年前の鎌倉時代に伝わりました。透明で細長い形が、春にふる雨に似ていることからこの名がついたそうです。
8	さばのにつけ 小 ごはん ごもくじる 大 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 さば	しょうが にんじん たまねぎ にら もやし	こめ 米 さとう 砂糖	さば あおさかな おうさま 鯖は、青魚の王様というほど栄養価が高く、鯖の脂質のドコサヘキサエン酸は、記憶力の低下を抑えたり、目によいとされています。エイコサペンタエン酸は、血液をサラサラにする働きがあります。
9	プリプリちゅうかいため 小 ごはん チンゲンサイの スープ 大 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 うずら卵 ぶた肉	にんじん さやいんげん チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく	こめ 米 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 ごま油	プリプリ中華炒めには、プリプリとしたこんにやくやうずら卵、とり肉、さやいんげんなどが入っています。うずら卵やこんにやくなどの、ツルツルしている食べ物は、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
10	ぶたにくのしょうがやき 小 まめごはん やさいのみそしる 大 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 あぶらあ 油揚げ みそ	えんどう豆 たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし あお 青ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油	きせつ ごはん、まめ ごはんの登場です。豆ごはんの豆は、えんどう豆といえます。たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維など多くの栄養素をふくんでいます。「ジャックとまめの木」という絵本に出てくる豆は、えんどう豆のことで、品種によっては2mほどの高さになります
13	ホルモンあげ 小 ごはん とうふのすましじる 大 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ とうふ わかめ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	こめ 米 こむぎこ 小麦粉 パン粉 さとう 砂糖 あぶら 油	ホルモン揚げは昨年度の給食週間で初登場して大人気だった献立です。レギュラーメニューに仲間入りしましたよ。揚げたちくわにソースがしみ込んで、とってもおいしいですね。
14	ツナサラダ 小 チキンライス ようふうスープ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり トマトジュース キャベツ こまつな 小松菜 レモン果汁	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖	ようふうスープには、こまつな、にんじん、たまねぎの野菜に加え、ベーコンが入っています。ベーコンのうまみと、野菜の甘みがスープに出ていて、とてもおいしいやさしい味になっています。
15	プルコギ 小 ごはん ワンタンスープ 大 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 とり肉	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん にら もやし しょうが あお 青ねぎ	こめ 米 ワンタンの皮 ごま油 あぶら 油 さとう 砂糖	プルコギは韓国料理の中でもポピュラーな肉料理です。韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。プルコギは焼肉とすきやきの中間のような料理です。甘いたれを使った味で日本でも人気となりました。
16	あじのしおやき ほそぎりこんぶのために 大 ごはん じゃがいも のみそしる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ ぶた肉 こんぶ 昆布 あぶらあ 油揚げ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ 青ねぎ	こめ 米 じゃがいも あぶら さとう 油 砂糖 八幡食育の日	きょう やわたしはくいく ひ 今日、八幡食育の日です。一汁二菜の献立です。主菜は、あじの塩焼きです。青ねぎは八幡市でとれたものです。今日は魚、豆製品、海そうや緑黄色野菜も使った栄養満点の和食献立です。いろんな食品を使った和食を味わってください。
17	タンドリーチキン 小 コッペパン ベジタブルスープ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 ぶた肉	にんにく キャベツ にんじん さやいんげん	パン あぶら 油 さとう 砂糖	タンドリーチキンは、ヨーグルトを使う料理ですが、給食のタンドリーチキンは、ヨーグルトの代わりに塩こうじを使って作っています。塩こうじのこうじパワーで、お肉が柔らかく仕上がります。



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	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えいよう ひとくち 栄養一口メモ
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし 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	
20 月	きやべつの かつおあえ 小 あつあげと ごはん ぶたにくのみそに き み	ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげ 厚揚げ ぶたにく ぶた肉 いと 糸かつお みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	こめ 米 さとう 砂糖	あつあげ 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、鉄分がたくさん含まれています。今日は豚肉や野菜とみそ味の煮物にしました。ごはんにぴったりの味付けですよ。
21 火	さわらのてりやき 小 はつがげんまい けんちんじる いりごはん き み	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら とり肉 とうふ	にんじん ごぼう あお ねぎ	こめ はつがげんまい 米 発芽玄米 さとう 砂糖 かたくり こ 片栗粉	かみかみ献立 きょう 日は、かみかみ 献立です。発芽玄米、ごぼうなど噛みごたえのある食材を使いました。噛む回数と、噛み方を意識して食べてみてくださいね。
22 水	ゼリーいり ポークカレー フルーツポンチ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ぶた肉	たまねぎ にんじん みかんシロップ漬け おうとうかん パイン 缶	こめ おぎ 米 麦 じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン ぶどうゼリー	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。焦がさないように時間をかけて作るの、大変な作業です。カレー粉やケチャップを入れて、大きな釜でじっくり煮込むと、みんなが大好きなおいしいカレーの出来上がりです。
23 木	けいちゃん 小 ごはん もやしのスープ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶたにく ぶた肉 みそ わかめ	キャベツ にんにく にんじん もやし	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 ごま油	「鶏ちゃん」は、岐阜県の下呂市を中心とする南飛騨地方や郡上市を中心とする奥美濃地方の郷土料理です。しょうゆや味噌をベースにしたタレに漬けた鶏肉をキャベツなどと炒めて食べるシンプルな料理です。
24 金	ごぼうの ごまマヨネーズあえ 小 じゃがいもととりに コッペパン くのトマトに 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	にんじん ごぼう たまねぎ トマトピューレ とうもろこし えだまめ 枝豆	パン じゃがいも さとう 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	給食のパンは、「味があまりないな」と思う人もいるかもしれませんが、どんなおかずにも合うようにシンプルな味付けになっています。今日のトマト煮と一緒に食べるととてもよく合いますよ。
27 月	きやべつのカレーソーテー 小 ツナピラフ やさいスープ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ ポークウインナー ぶたにく ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ 枝豆 キャベツ こまつな 小松菜	こめ 米 あぶら 油	キャベツは、葉が柔らかく癖のない味なので、さまざまな料理に使われる野菜です。アクの成分はほとんどなく、生で食べても、今日のように炒めても、おいしくいただけます。春のキャベツは特に甘くておいしいですね。
28 火	おこのみやき 小 ごはん もずくのすましじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく とり肉 ぶた肉 たまご 粉かつお あお のり もずく	キャベツ べに 紅しょうが にんじん もやし あお ねぎ	こめ 米 こむぎこ 小麦粉 やまいも 山芋 ノンエッグマヨネーズ あぶら 油	「お好み焼き」は関西を代表する食べ物ですね。他府県では、やきそばが入った広島焼きがあります。給食のお好み焼きは、豚肉、キャベツ、たまご、紅しょうがが入っています。粉がつか、あおのりもかかっています。ノンエッグマヨネーズは自分でかけて食べてください。
29 水	かつおのくろしお 小 ソースあえ ごはん あいしょうじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 かつお ベーコン とうにゅう 豆乳 みそ	しょうが ばいにく 梅肉 にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ 米 かたくり こ こ 片栗粉 米粉 あぶらくろ さとう 油 黒砂糖 じゃがいも	かつおは、群れで泳ぎ、回遊する(季節ごとに移動する)魚です。春にとれるかつおを「初がつか」といいます。かつおは魚の体がしまってたたく、カタウオからかつおと名づけられたといわれています。
30 木	かわりあえ 小 ゆかりごはん にくじゃが き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜 とうもろこし レモン果汁	こめ 米 じゃがいも さとう 砂糖 あぶら 油	かわりあえには小松菜が入っています。小松菜はカルシウムを多く含む野菜です。体内でカルシウムの吸収を高めるには、大豆や大豆からつくったもの、魚介類などと一緒に食べるのがいいです。今日の給食は、小松菜、ちりめんじゃこを使っていきます。カルシウムをいっぱいとってください。
31 金	とりにくの バーベキューソース 小 ひよこめと あじつけ やさいのスープ コッペパン 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶたにく ひよこ豆	しょうが レモン果汁 すりおろしりんご たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマトピューレ	あじつけ 味付けパン さとう 砂糖	きょう 日は今月のわくわく給食の日です。今年度のわくわく給食は「お話とコラボ」です。絵本やお話に出てくる料理や食材が給食に登場します。今月は大人気の絵本「大ピンチずかん」と「牛乳」のコラボです。

わくわく給食