



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	
3月	タッカルビ 小 ごはん はるさめスープ き	牛乳 鶏肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし <u>青ねぎ</u> にんにく しょうが	米 ごま油 砂糖 春雨	タッカルビは韓国料理のひとつで、鶏肉と野菜を使った焼肉料理です。タッカルビとも言われます。「タッ」が鶏、「カルビ」はあばら肉のことで、鶏のバラ肉料理です。鶏肉と大きく切ったキャベツやたまねぎなどの野菜をコチュジャンという唐辛子みそで炒めます。チーズをトッピングすることもあります。
4月	やきししゃも 小 ごはん くきわかめの ぶたじる つくだに き	牛乳 ぶた肉 くきわかめ ちりめんじゃこ ししゃも <u>みそ</u>	ごぼう にんじん だいこん <u>青ねぎ</u>	虫歯予防の献立 油 砂糖 米	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。そこで今日は虫歯予防の献立です。ししゃも、くきわかめなどかみごたえのある食材が入っています。かめばかむほど、だ液がたくさんでます。だ液には口の中のごれを落としたり、虫歯を予防する働きがあります。一日20回～30回かむといいですよ。
5月	ぶたきやべどん わかめスープ 大	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ 豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん たけのこ すりおろしりんご <u>青ねぎ</u>	米 砂糖 油	キャベツには、ビタミンUが含まれています。ビタミンUは、胃酸がたくさんですぎないようにしたり、胃の粘膜を保護したり、修復したりする働きをしてくれるので、弱った胃を元気にしてくれる大事な栄養素です。
6月	ちくわとこまつなの ごまあえ 小 ごはん カレーうどん き	牛乳 ぶた肉 揚げ油 かまぼこ ちくわ	にんじん <u>青ねぎ</u> たまねぎ もやし こまつ菜 小松菜	米 うどん 砂糖 ごま かたくりこ 片栗粉	小松菜は、カルシウムを多く含む野菜です。カルシウムは体内での吸収率が低い栄養素です。カルシウムの体内吸収を高めるには、たんぱく質や油脂を含む食品と組み合わせると良いです。魚介類、肉類、豆類、大豆加工品、乳製品などと一緒に食べるといいですよ。
7月	ツナとポテのグラタン 小 コッペパン キャベツスープ 大	牛乳 生クリーム ツナ チーズ ぶた肉	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	パン じゃがいも マーガリン 米粉	じゃがいもは、南アメリカのインカ族によって栽培されたのが始まりです。オランダ人によって日本に伝わりました。その後、北海道の川田男爵という人が、外国からよいじゃがいもの種を持ち帰って作ったのが「だんしゃくいも」という品種のじゃがいもです。
10月	とりにくとちくわの 小 てりやき ごはん しせんふうちゅうか スープ き	牛乳 ぶた肉 鶏肉 ちくわ	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にはら	米 砂糖 かたくりこ 片栗粉 ラー油	「しせんふうちゅうかスープ」のしせんとは、中国の四川省のことで、四川省にはパンダのふるさとである成都があります。四川料理といえば辛い料理で有名です。マーボ豆腐も四川料理のひとつです。今日の給食ではラー油を使って少し辛みを感じるスープにしました。
11月	とりそばろどん フォー・ガー 高野豆腐 大	牛乳 鶏肉 高野豆腐	<u>たまねぎ</u> にんじん しょうが さやいんげん もやし <u>青ねぎ</u>	米 油 砂糖 フォー	今日の「とりそばろどんぶり」には、高野豆腐が入っています。高野豆腐は、豆腐を凍らせたあと、乾燥させて作る古くから日本に根づいた伝統食品のひとつです。現在は、生産量の9割以上が長野県でつくられています。
12月	シュウマイとギョーザ 小 ごはん はっぼうさい き	牛乳 ぶた肉 うずら卵	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ にはら しょうが	米 かたくりこ 片栗粉 砂糖 油 ぎょうざの皮 しゅうまいの皮	八宝菜の名前の由来を知っていますか？中国で昔、宮廷で料理人たちが内緒でおいしい料理を食べているというわさが流れました。これを聞いたお妃さまが、その料理をたべたところ、とてもおいしかったのですが、その料理にはまだ名前がないということを知り、いろいろ宝を集めて作ったので、「八宝菜」と名づけたそうです。
13月	たちうおのしおやき さんどまめのかつおあえ 大 しょうがごはん き	牛乳 たちうお とうふ 豆腐 揚げ油 <u>みそ</u> いかかつお	<u>たまねぎ</u> にんじん しんしょうが さやいんげん <u>青ねぎ</u>	八幡食育の日 米 砂糖	今日は、八幡食育の日です。米、たまねぎ、青ねぎ、みそは八幡産です。一十二菜の献立です。今日の主食は、新しょうがを使った季節の「しょうがごはん」、主菜は「たちうおのしおやき」、汁物は「とうふのみそじる」、副菜は今が旬の「さんどまめのかつおあえ」です。
14月	ぶたにくのソースいため 小 コーンライス ABCスープ 大	牛乳 ぶた肉 ベーコン	とうもろこし パセリ にんじん ピーマン たまねぎ	米 ABCマカロニ 油	私たちが食べているとうもろこしの黄色い粒は、とうもろこしの種です。とうもろこしのおいしさの秘密は、種が芽を出すためにたくわえているエネルギーです。とうもろこしは糖質、たんぱく質が多く野菜の中では高カロリーです。つぶの根元はとくに栄養豊富です。

