



給食カレンダー



八幡市立小学校

★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	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
1月		牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ キムチ にら	米 油 ごま油	わかめの旬は春から夏の初めて、日本各地の海でたくさんとれます。海の中で1年に2~3m成長し、幅は50cmにもなる長くて大きな海藻です。また、カルシウムなどのミネラルも豊富なので、しっかり食べてたくましい体になりたいですね。
2火		牛乳 ひじき いとかつお とり肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 小松菜 にんじん	米 ごま さとう 油	ひじきは、こんぶやわかめと同じ海藻の仲間です。ひじきには、貧血を防ぐ鉄や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれているので、体がどんどん成長しているみなさんにぜひ食べてもらいたい食品です。苦手な人も、しっかり食べましょう。
3水		牛乳 カレー とり肉 とうふ	たくあん にんじん ごぼう 青ねぎ	米 発芽玄米 油	かみかみ献立 カレイは海の底に住む魚で、敵から身を守るために平たい体をしています。目が体の右側の面に2つともある特徴的な形をしています。ヒラメとよく似ていますが、「左ヒラメに右カレー」とも言われるように、目が左側にあるのがヒラメ、右側にあるのがカレーと見分けることができます。
4木		牛乳 ぶた肉 ちくわ	にんじん たまねぎ しめじ にら にんにく	米 じゃがいも さとう 油	肉じゃがは、東郷平八郎がイギリス留学中に食べたビーフシチューを気に入り、海軍の食事として作ろうとしたのが始まりです。ビーフシチューを全く知らない料理長は、ワインやデミグラスソースがないうちで、想像して作ったと言われていました。今日は、さらにアレンジして、韓国風になった肉じゃがを食べてみてください。
5金		牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ とり肉	たまねぎ なす にんじん キャベツ トマトピューレ	パン マカロニ 油 じゃがいも	なすのミートグラタンに使われているなすは、暑いインドで生まれました。実のほとんどが水分で、暑い夏に体を冷やす効果があります。また、皮の鮮やかなむらさき色のものは「ナスニン」という成分で、夏の強い日差しで疲れた目を回復させ、体の若さを保つはたらきもあります。
8月		牛乳 かまぼこ ちりめんじゃこ 高野豆腐 油揚げ とり肉	たけのこ みかん缶 にんじん パイン缶 しいたけ えだまめ 青ねぎ	米 さとう そうめん マスカットゼリー サイダーゼリー	七夕献立 たなばた いちねん いちど がつ か あ えりひめ ひ 七夕は、一年に一度だけ7月7日に会えるという「織姫と彦星」の伝説にあやかった行事です。短冊に願い事を書いて笹に飾り付けると、願いが叶うと言われていました。
9火		牛乳 マス しおこんぶ 油揚げ みそ	きゅうり しょうが かぼちや たまねぎ 青ねぎ	米 油 ごま油 ごま	八幡食育の日 かぼちやには、カロテンがたくさん含まれています。カロテンはビタミンAのもとです。ビタミンAは皮膚、のど、鼻の粘膜を強くし、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。
10水		牛乳 厚揚げ ぶた肉 とり肉 もずく	とうもろこし にがうり たまねぎ にんじん 青ねぎ	米 油	ゴーヤチャンプルーに使われているゴーヤは「にがうり」とも呼ばれています。名前の通り、苦い味が特徴です。給食では苦みを和らげるため、一度ゆでてから炒めています。暑い時期を元気に過ごすために必要なビタミンがたっぷり含まれています。
11木		牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉	にんじん たまねぎ 青ねぎ たけのこ もやし	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	ごもくどうふは、マーボー豆腐の和風版として考えられました。「五目」というのは5種類の食材を使っていることではなく、豆腐や鶏肉、にんじん、たまねぎなど、いろいろな材料を合わせたものという意味を表しています。
12金		牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ にら もやし	米 米粉 かたくり粉 油	とりにくは世界各国で食べられており、揚げる、煮る、蒸す、焼くなどさまざまな方法で調理されています。鶏肉に多く含まれるたんぱく質には、筋肉を作る役割があります。しっかりと食べて強い体を作りましょう。

7月給食カレンダー

八幡市立小学校

★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	
16 火	マーボーなす 小 ごはん ワンタンスープ き	牛乳 ぶた肉 みそ とりにく	しょうが もやし なす なら にんじん たまねぎ たまねぎ 青ねぎ	米 あぶら油 ごま油 さとう かたくり粉 ワンタンの皮	わくわく給食 今日は、わくわく給食です。今日は、「つやっつやなす」という本とのコラボで、「マーボーなす」の献立です。あつい夏。なす畑では、つやっつやのなすがとれました。ぼっこん ぼっこんつぎつぎに、いろんな種類のなすが登場します!!
17 水	ぶたにくのしょうがやき 小 ごはん とうがんのすましじる き	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とりにく	たまねぎ しょうが キャベツ とうがん 青ねぎ	米 さとう あぶら油	とうがんは夏が旬の野菜ですが、漢字で書くと「冬」の「瓜」と書きます。夏に収穫したものをそのまま保存しておくと、冬まで腐らさずおいしく食べることができるのでこの名前が付けました。
18 木	れいとうみかん 小 ドライカレー ベジタブルスープ 大	牛乳 ぶた肉 ぎゅうにく牛肉 ベーコン	にんじん さやいんげん たまねぎ みかん トマトピューレ キャベツ とうもろこし	米 おぎ麦 あぶら油 こめこ米粉	今日で1学期の給食が終わります。今日の献立はドライカレーです。ドライカレーは、日本でオリジナルの進化を遂げた日本生まれのカレー料理です。カレーの本場インドでは、ドライカレーという食べ物は見られないそうです。

もうすぐ夏休みです。元気に過ごすためのあいことば♪



夏休みの食事のポイント8カ条

<p>な んでも食べて夏バテ知らず</p> <p>バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。</p>	<p>つ めたいものはほどほどに</p> <p>冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。</p>	<p>や たらとおやつは食べないで</p> <p>おやつの食べすぎは、食事に影響します。</p>	<p>す ききらいを克服しよう</p> <p>好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。</p>
<p>み どりの仲間をタップリと</p> <p>不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。</p>	<p>の むなら牛乳1日2本</p> <p>家族みんなで牛乳を飲みましょう。</p>	<p>しよく よくモリモリ元気な子</p> <p>元気に運動して、しっかり食べましょう。</p>	<p>じ かんをきめて1日3食</p> <p>夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。</p>