



# 給食カレンダー



★八幡産の食材には太字で下線をひいています★

八幡市立南山小学校

	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一ロメモ
		血、肉、骨、歯をつくる	からだの調子を整える	ねつ熱や力のもとになる	
2月	こまつなごまあえ 厚揚げ ゆかりごはん おでん	牛乳 厚揚げ さつま揚げ うずらたまご とり肉	大根 にんじん こまつな 小松菜 ゆかりふりかけ	米 さといも 砂糖 ごま	おでんのルーツは、室町時代に流行した「豆腐田楽」です。江戸時代にはファーストフードとして庶民に愛され、やがて煮込みおでんへと進化し、現在は定番の鍋料理になりました。ある調査で2023年のよく入れるおでんの具ランキングは、1位がちくわ、2位が大根、3位がたまごだそうです。
3日	だいこんのそくせきづけ とりにくととうふ こぎつねずし	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ とうふ 高野豆腐 かまぼこ とり肉 しおこんぶ	にんじん きぬさや たまねぎ 青ねぎ 大根	米 砂糖	大根はつけものにしてよく食べられます。種類もたくさんあり、今日のようにそくせきづけのほか、たくあん、福神づけ、いぶりがっこ(秋田県の漬物)、べつたらづけなどがあります。もちろん生の大根も、煮物や汁物、薬味などあらゆる料理に使われます。大根は葉に近い方があまく、先へいくほどからいので、料理によって使い分けます。
4日	あじのたつたあげ ごはん ふりかけ やさいのみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ 糸かつお あじ みそ	にんじん たまねぎ もやし 小松菜	米 砂糖 かたくり粉 米粉 油	<b>かみかみ献立</b> 今日はかみかみ献立です。日本でたくさんとれるいわしは、「まいわし」「うるめいわし」「かたくちいわし」の3種類です。今日のふりかけには「ちりめんじゃこ」が入っています。かたくちいわしの子どもをゆでて干したものが「ちりめんじゃこ」です。
5日	こまつなとはくさいの かつおあえ ごはん マーボーとうふ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 糸かつお	にんじん たまねぎ たけのこ 青ねぎ 小松菜 はくさい	米 砂糖 かたくり粉 ごま油	クイズです。江戸時代の将軍で小松菜を気に入った将軍がいました。それは誰でしょう？答えは八代将軍徳川吉宗です。鷹狩の途中で神社に立ち寄ったさい、そこで食べたすまし汁に入っていた小松菜を気に入ったそうです。
6日	だいこんの ドレッシングあえ メロンパン ポークピーン	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ さやいんげん 大根 ブロッコリー レモン果汁	パン じゃがいも 油 米粉 砂糖	大根は、日本で生産量が多い野菜のひとつです。ふだんよく見かける長大根のほかに、京野菜のひとつである聖護院大根、世界一大きい桜島、長さが1メートル以上にもなる守口大根、ラディッシュなどの種類があります。大根は白色ですが、江戸時代は、女性のきれいな白い肌のたとえだったそうです。
9日	ぶたきやべどん もずくスープ	牛乳 ぶた肉 みそ もずく とり肉	キャベツ にんじん しょうが すりおろしりんご もやし 青ねぎ	米 油 砂糖	もずくの独特のぬめりはフコイダンという成分で、免疫力を高める食物繊維のひとつです。もずくにはその他に、骨を強くするのに必要なビタミンK、筋肉の動きをスムーズにするマグネシウム、貧血を予防する鉄が多く含まれています。
10日	ブルコギ ごはん わかめスープ	牛乳 ぎゅう肉 わかめ とうふ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ なら たけのこ 青ねぎ	米 ごま油 砂糖 油	ブルコギは、「ブル」は「火」、「コギ」は「肉」を指す韓国の伝統的な料理のひとつです。もともとは、「火であぶって食べる肉」という意味です。現在のブルコギは、しょうゆベースのたれにつけた牛肉のうすぎりを、野菜やきのこなどと炒め煮したものをいいます。豚肉を使ったものは、「テジブルコギ」といいます。
11日	さばのみそに ごはん たぬきじる	牛乳 さば みそ 油揚げ さつま揚げ	しょうが にんじん えのきたけ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉	鯖という漢字は、魚へんに青と書きます。その名の通り、さばは、背中が青色をしています。鯖の他にもさんまやいわしなども青い背中をしていて「青魚」といわれます。鯖は体の大きさに対して歯が小さいことから「小歯」という名前がついたといわれます。
12日	ごぼうのサラダ ウィンナー ウィンナーピラフ ようふうスー ベーコン	牛乳 ウィンナー ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし ごぼう キャベツ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	シャキシャキして、かみごたえのあるごぼうは、おなかのそうじをしてくれる食物繊維がたっぷり含まれています。また、肉や魚の生臭さを消す効果のあるポリフェノールも含まれています。だから、ごぼうと魚、牛肉などを一緒に煮物にする料理がありますね。ごぼうは秋から冬が旬で今がおいしい時期です。

# 12月 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
		ち、にく、ほね、は、歯をつくる	からだ、ちようし、とどの、身体の調子を整える	ねつ、ちから、熱や力のもとになる	
13 金	とりにくのからあげ 小 ごはん ABCスープ 大	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	米 油 マカロニ 米粉	今日は人気メニューの鶏肉のからあげです。 給食のからあげは、しょうゆ、酒、しょうが、にんにくで下味をつけ、大きな釜に入れたたっぷりの油で揚げます。外はカリッと中はジューシーでおいしいですね。
16 月	さんどまめの ごまあえ 小 ごはん とりすきやき き	牛乳 とりにく とうふ	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん 青ねぎ	米 ふ 砂糖 ごま	すきやきは、関東と関西では作り方が違います。関東ではだし汁としょうゆ、みりんをあわせるところに肉や野菜などを入れて最初から煮ますが、関西では最初に肉を焼いて、そこに砂糖やしょうゆなどを入れるのが特徴です。それから野菜などの具材を入れて煮込みます。焼いた肉だけを食べてもします。
17 火	カレーライス カラフルソ 大	牛乳 ぎゅう肉 ハム 枝豆	たまねぎ にんじん とうもろこし	<b>わくわく給食</b> 米 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油	今日は「わくわく給食」です。「ラッキーカレー」という絵本のコラボです。ある夜、おなかがペコペコなおじさん、ペコペコさんが晩ごはんのカレーライスを食べることにしました。ところが、らっきょうが無いことに気づいて席を立ち、再び戻ると何やらおかしなことに気がついたのです。それは・・・なんでしょう。続きは本を読んでみてください。
18 水	タッカルビ 小 ごはん はるさめスープ き	牛乳 とりにく ぶた肉	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ねぎ	米 砂糖 ごま油 はるさめ	タッカルビとは、鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理のことです。「タッ」は鶏肉、「カルビ」は骨つきあばら肉のことをいいます。もともとは、ぶつ切りにした骨つきの鶏肉が使われていましたが、今では骨のない鶏肉が使われています。日本でもなじみのある韓国料理で、最近はチーズを使ったチーズタッカルビが人気です。
19 木	さわらのゆうあんやき ほうれんそうのかつおあえ 大 ごはん だいこんのみそ き	牛乳 さわら 糸かつお みそ 油揚げ	ゆず果汁 ほうれんそう キャベツ 大根 青ねぎ にんじん	米 砂糖 	さわらは京都府でもたくさんとれます。その量は全国でなんと！第2位です。1600トンほどとれています。ちなみに第1位は福井県です。さわらの名前の由来はその体型にあります。体が細いことから、「せまい腹」という言葉が変化して「さわら」と呼ばれるようになったそうです。
20 金	とりにくの クリスマスデザート マスタードやき 小 とうにゅういり コッペパン コーンチャウダー 大	牛乳 とりにく ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし	パン オリーブオイル 砂糖 マーガリン 米粉 クリスマスケーキ	<b>クリスマス献立</b> <b>リザーブ給食</b> 今日は、2学期最後の給食なので、クリスマス献立です。さらに、クリスマスデザートがリザーブ給食で選べます。チョコケーキといちごケーキどちらを選びましたか？最後の給食を楽しんでください。

## しっかり食べて、かぜなどの病気を予防しよう

### ビタミンA

【はたらき】  
鼻やのどの皮ふ(ねんまく)をじょうぶにする。

【たべもの】  
にんじん・ほうれん草、かぼちゃなどの野菜やうなぎなどの魚、たまごに多い。

### ビタミンC

【はたらき】  
かぜなどの病気を予防する。

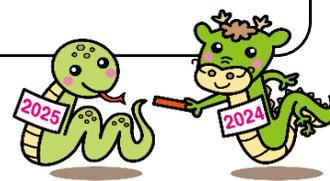
【たべもの】  
みかんなどのくだものだけでなく、ブロッコリーやキャベツ、じゃがいもなどの野菜にも多い。

### ビタミンE

【はたらき】  
血液の流れをよくする。

【たべもの】  
さけなどの魚、アーモンドやピーナッツ、

3学期の給食は、1月8日(水)からです。  
それでは、よいお年をお迎えください。





# 給食カレンダー



★八幡産の食材には太字で下線をひいています★

八幡市立南山小学校

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>とり肉のからあげ</b> <b>エビフライ (1)</b> <b>フライドポテト</b> <b>ポークフランク</b> <b>えだ豆</b> <b>プチトマト</b>  <b>いちごミニパン (1)</b> <b>チョコミニパン (1)</b> <b>カップ入りフルーツ (1)</b>	<b>牛乳</b> <b>とり肉</b> <b>ベーコン</b> <b>エビフライ</b> <b>ポークフランク</b>	<b>にんじん</b> <b>たまねぎ</b> <b>パセリ トマト</b> <b>枝豆 みかん (缶)</b> <b>黄桃 (缶)</b>	<b>パン</b> <b>油</b> <b>マカロニ</b> <b>米粉</b> <b>じゃがいも</b>	<b>パーティ給食</b> 4, 5年生はお楽しみのパーティ給食です。 いちごやチョコのミニパン、からあげ、エビフライ、フライドポテト、カップ入りのフルーツなどたくさん的人气メニューがでます。 オードブルから大皿に、トングやとり箸を使って、自分で取り分けて食べてください。自分の箸を使うのはNGです。 いちごパン、チョコパン、エビフライ、カップ入りフルーツは、一人一こ取ってください。フライドポテト、ポークフランク、えだ豆は自分のきどな量を取り分けてください。 マナーを守って、みんなで楽しく味わいましょう!
<b>さんどまめの</b> <b>ごまあえ</b> <b>ごはん</b> <b>とりすきやき</b>	<b>牛乳</b> <b>とり肉</b> <b>とうふ</b>	<b>にんじん たまねぎ</b> <b>はくさい</b> <b>さやいんげん</b> <b>青ねぎ</b>	<b>米</b> <b>ふ</b> <b>砂糖</b> <b>ごま</b>	すきやきは、関東と関西では作り方が違います。関東ではだし汁としょうゆ、みりんをあわせたところに肉や野菜などを入れて最初から煮ますが、関西では最初に肉を焼いて、そこに砂糖やしょうゆなどを入れるのが特徴です。それから野菜などの具材を入れて煮込みます。焼いた肉だけを食べてもします。
<b>カレーライス</b> <b>カラフルソテー</b>	<b>牛乳</b> <b>ぎゅう肉</b> <b>ハム</b> <b>枝豆</b>	<b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> <b>とうもろこし</b>	<b>わくわく給食</b> <b>米 麦</b> <b>じゃがいも</b> <b>小麦粉</b> <b>油 マーガリン</b>	<b>今日</b> は「わくわく給食」です。「ラッキーカレー」という絵本とのコラボです。ある夜、おなかがペコペコなおじさん、ペコペコさんが晩ごはんにカレーライスを食べることにしました。ところが、らっきょうが無いことに気づいて席を立ち、再び戻ると何やらおかしいことに気がついたのです。それは・・・なんでしょう。続きは本を読んでみてください。
<b>タッカルビ</b> <b>ごはん</b> <b>はるさめスープ</b>	<b>牛乳</b> <b>とり肉</b> <b>ぶた肉</b>	<b>にんにく しょうが</b> <b>キャベツ</b> <b>たまねぎ にんじん</b> <b>もやし</b> <b>青ねぎ</b>	<b>米</b> <b>砂糖</b> <b>ごま油</b> <b>はるさめ</b>	<b>タッカルビ</b> とは、鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理のことです。「タッ」は鶏肉、「カルビ」は骨つきあばら肉のことをいいます。もともとは、ぶつ切りにした骨つきの鶏肉が使われていましたが、今では骨のない鶏肉が使われています。日本でもなじみのある韓国料理で、最近ではチーズを使ったチーズタッカルビが人気です。
<b>さわらのゆうあんやき</b> <b>ほうれんそうのかつおあえ</b> <b>ごはん</b> <b>だいこんのみそしる</b>	<b>牛乳</b> <b>さわら</b> <b>糸かつお</b> <b>みそ</b> <b>油揚げ</b>	<b>ゆず果汁</b> <b>ほうれんそう</b> <b>キャベツ</b> <b>だいこん</b> <b>大根</b> <b>青ねぎ にんじん</b>	<b>八幡食育の日</b> <b>米</b> <b>砂糖</b>	<b>さわら</b> は京都府でもたくさんとれます。その量は全国でなんと！第2位です。1600トンほどとれています。ちなみに第1位は福井県です。さわらの名前の由来はその体型にあります。体が細いことから、「せまい腹」という言葉が変化して「さわら」と呼ばれるようになったそうです。
<b>とりにく</b> <b>マスタードやき</b> <b>小</b> <b>コッペパン</b> <b>大</b>	<b>牛乳</b> <b>とり肉</b> <b>ベーコン</b> <b>とうりゅう豆乳</b>	<b>たまねぎ にんじん</b> <b>にんにく</b> <b>とうもろこ</b>	<b>パン</b> <b>オリーブオイル</b> <b>砂糖</b> <b>マーガリン 米粉</b> <b>クリスマスケーキ</b>	<b>クリスマス献立</b> <b>リザーブ給食</b> 今日は、2学期最後の給食なので、クリスマス献立です。さらに、クリスマスデザートがリザーブ給食で選べます。チョコケーキといちごケーキどちらを選びましたか？最後の給食を楽しんでください。

## しっかり食べて、かぜなどの病気を予防しよう!

### ビタミンA

【はたらき】  
鼻やのどの皮ふ(ねんまく)をじょうぶにする。

【たべもの】  
にんじん・ほうれん草、かぼちゃなどの野菜やうなぎなどの魚、たまごに多い。

### ビタミンC

【はたらき】  
かぜなどの病気を予防する。

【たべもの】  
みかんなどのくだものだけでなく、ブロッコリーやキャベツ、じゃがいもなどの野菜にも多い。

### ビタミンE

【はたらき】  
血液の流れをよくする。

【たべもの】  
さけなどの魚、アーモンドやピーナッツ、かぼちゃに多い。

3学期の給食は、1月8日(水)からです。それでは、よいお年をお迎えください。

