



給食力レンダー

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.1

あけましておめでとうございます。三学期の給食が始まります。今年度の給食もあと3カ月です。毎日、どんな給食が出てくるか楽しみです。残さず、しっかりと食べましょう。



	盛り付け	赤の食品 あか しょくひん	緑の食品 みどり しょくひん	黄の食品 きいろ しょくひん	栄養一口メモ えいよう ひとくち
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちょうし 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	
8 水	さわらのてりやき こうはくなます ごはん ぞうに き み	牛乳 さわら とり肉 かまぼこ <u>みそ</u>	だいこん にんじん こまつな 小松菜	こめ 米 さとう かたくり粉 もち	正月献立 あけましておめでとうございます。三学期の給食が始まりました。今日はお正月献立で雑煮です。雑煮は地域や家庭によっていろいろな種類があります。みなさんのお家ではどんな雑煮を食べましたか？
9 木	ココアゼリー 小 チキンカレー キャベツのソテー 大 み	牛乳 とり肉 ウインナー 生クリーム ホイップクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ	こめ 米 じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉 あぶら 油	給食のカレーは、小麦粉とマーガリンをじっくり炒めてルウをつくっています。こがさないように炒めるので、時間と力がある仕事です。その後、ケチャップやカレー粉を入れて大きな釜でじっくり煮込むと、みんなが好きなおいしいカレーになります。
10 金	ぶたにくの ケチャップいため 小 ベジタブルスープ コッペパン 大 み	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ こまつな 小松菜 キャベツ にんじん しめじ ピーマン	パン あぶら 油 さとう	豚肉は日本で一番たくさん食べられているお肉です。ビタミンB1という疲れをとってくれる栄養素が含まれています。今日は、たまねぎ・にんじん・ピーマンとじっくり炒めて、ケチャップとウスターソースで味付けしました。
14 火	あじのおやき 小 さつまいも ごはん き み	牛乳 あじ とり肉 ぶた肉 とうふ 豆腐	あお 青ねぎ しょうが にんじん だいこん 大根 はくさい	こめ 米 かたくり粉 さとう さつまいも	アジに関するクイズです。「アジ」という名前がつけられた理由は、次のうちどれでしょう？ ①泳ぐのが上手な魚だから②小さい魚だから③おいしい魚だから 正解は…③です。味のよい、おいしい魚なので、「アジ」という名前になったそうです。アジには、記憶力をよくするDHAという栄養素がたくさん入っています。 また、今日のさつまいもごはんは3年生が農業体験で収穫したさつまいもを使っています。
15 水	マーボーどんぶり トックいりスープ 大 み	牛乳 とうふ 豆腐 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 あお 青ねぎ たけのこ もやし	こめ 米 かたくり粉 ごま油 さとう トック	麻婆丼は四川料理の麻婆豆腐をごはんのにせた丼料理です。給食では、ひき肉、ジンジャー、ガーリックを炒めて、みそや豆板醤で味付けしたところに豆腐を入れ、煮て作ります。みじん切りにした、にんじんやたまねぎも入っていますよ。
16 木	こまつなともやしの 小 ごまあえ わかめごはん おでん き み	牛乳 わかめ うずらたまご とり肉 あつあ 厚揚げ ちくわ	だいこん 大根 にんじん こまつな 小松菜 もやし	こめ 米 さといも さとう ごま	わくわく給食 今日のわくわく給食は、「ちくわのわーさん」とのコラボ給食で「おでん」です。のんびり気のいい、ちくわのわーさん。どこかへ急いでいるようですが、あちらこちらへ寄り道ばかり。おひるねしたり、こいのぼりになってみたり、巻きずしさんの服を着てみたり……。わーさん、夕方までに無事目的地へたどりつけるのでしょうか。とても楽しいユニークな絵本です。
17 金	フライドチキン 小 チョコ ジャム こめこマカロニ コッペパン 大 み	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	パン かたくり粉 チョコジャム こめこ 米粉 あぶら 油 こめこ 米粉マカロニ	鶏肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質には筋肉を作る役割があります。今日の給食は、フライドチキンにしました。しっかり食べて強い体を作りましょう。
20 月	とりにくとちくわの てりやき 小 くきわかめのつくだに はつがげんまい いりごはん ぶたじる き み	牛乳 <u>みそ</u> くき ぶた肉 ちりめんじゃこ とり肉 ちくわ	しろ 白ねぎ にんじん ごぼう だいこん 大根 あお 青ねぎ	こめ 米 はつがげんまい 発芽玄米 あぶら 油 さとう	かみかみ献立 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ざっ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回かむといいと言われています。
21 火	ホイコーロー 小 しせんふう ごはん ちゅうかスープ き み	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん しいたけ キャベツ にら たまねぎ にんにく たけのこ	こめ 米 あぶら 油 さとう かたくり粉 ラー油	回鍋肉とは四川料理の一つで、豚肉とキャベツ、ねぎなどを一緒に炒めて、甜面醬や豆板醤などで味付けしたものです。 「回鍋」の名前の由来は一度調理した食材を鍋に戻すという意味があります。給食では、赤みそと豆板醬で甘めに味付けしました。
22 水	キャベツと ツナのサラダ 小 こめことうにゅう のふゆやさい コーンライス シチュー 大 み	牛乳 とり肉 豆乳 ツナ	とうもろこし <u>にんじん</u> パセリ キャベツ たまねぎ レモン果汁 はくさい ブロッコリー	こめ 米 オリーブ油 じゃがいも あぶら 油 こめこ 米粉	豆乳には、体に脂肪がたまるのをおさえる成分である、サポニンやレシチンが含まれています。今日は豆乳のシチューにしました。あたたかいシチューを食べ、体の中からあたたまりましょう。



給食力レンダー

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
		ちにくほねは血、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	ねつちから熱や力のもとになる	
23 木	さばのたつたあげ さんどまめのかつおあえ 大 ごはん かすじる き み	牛乳 さば 系かつお ぶた肉 あぶらあ油揚げ	みそ さやいんげん だいこん大根 にんじん はくさい あお青ねぎ	米 かたくり粉 こめこ米粉 あぶら油 さとう	八幡食育の日 今日は、食育の日なので一汁二菜の献立にしています。さばは青魚の一つで、他にアジやサンマなどがありますが、中でもさばは「青魚の王様」というほど栄養価が高い魚です。青魚の脂質のDHA（ドコサヘキサエン酸）には、記憶力を高める効果があります。
24 金	とりにくの バーベキューソース 小 ABCスープ こくとうコッペン 大 み	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが りんご たまねぎ にんにく レモン果汁	パン さとう マカロニ	バーベキューソースは、肉などの味付けによく使われるソースです。今日は、レモン果汁やさとう、りんご、にんにく、しょうがなどを混ぜ合わせて、じっくりと煮込み、焼いたとり肉にかけています。
27 月	近畿地方 たかしまとんちゃん 小 ごはん ばちじる き み	牛乳 とり肉 みそ あぶらあ油揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん あお青ねぎ	米 さとう ばち(そうめん)	近畿地方の滋賀県高島市の「高島とんちゃん」は、鶏肉を甘めのみそまたはしょうゆで味付けした料理です。また兵庫県の播州地方の「ばち汁」の「ばち」とは、そうめんを製造するときに出る切り落とし部分で、形が三味線のバチに似ていることからそう言われます。そうめんよりこしが強く、粘りがあるのが特徴です。
28 火	東北地方 あぶらふいり おもにじる おやかどんぶり 大 み	牛乳 とり肉 たまご ぎゅうにく牛肉 あつあ厚揚げ	たまねぎ にんじん あお青ねぎ	米 油麴 さとう さといも	「油麴」とは東北地方の宮城県と岩手県で食べられてきた、油で揚げた麴のことです。油で揚げているので香ばしく、独特の風味と口当たりがあるのが特徴で、精進料理にルーツをもつ高タンパクな食材です。また、「いも煮」は里芋を主役にごんにやく、ねぎ、肉などを入れた鍋料理で山形県の郷土料理です。
29 水	北陸地方 ぶりのにんにくソース 小 ごはん とりやさいなべ き み	牛乳 ぶり ぶた肉 みそ	にんにく はくさい しょうが たまねぎ にんじん しめじ	米 さとう かたくり粉	「とり野菜なべ」とは、江戸時代、厳しい航海を無事に乗り切るために、船の上で栄養価の高い食事をとるために考えられた献立です。「とり野菜なべ」の「とり」は鶏肉の鶏ではなく野菜をとる「とり」です。肉や野菜をみそで煮込む北陸地方の石川県の家庭料理です。また「ぶり」は、日本海を回遊する魚で、石川県や富山県でよくとれ、特に冬にとれるものは「寒ぶり」と呼ばれています。
30 木	九州・沖縄地方 ゴロゴロパインの みかんゼリー もずくどん けんちゃんじる 大 み	牛乳 もずく ぶた肉 とうふ豆腐 あぶらあ油揚げ	たまねぎ ごぼう ピーマン とうもろこし だいこんみかんジュース あお青ねぎ パイン(缶)	米 寒天 油 さとう かたくり粉 さといも	「もずく丼」は、沖縄県の学校給食で人気メニューです。しょうがのしぼり汁でもずくの臭みを抑え、肉や野菜と甘辛く炒めごはんの上にのせていただきます。「けんちゃん汁」は、大分県の郷土料理で、大根や里芋、人参などを煮込んだ汁物です。
31 金	東海地方 ちくわのお茶あげ 小 たこめし こくしょうじる き み	牛乳 たこ あぶらあ油揚げ ちくわ とうふ豆腐 みそ	にんじん てん茶 しょうが だいこん大根 ごぼう あお青ねぎ	米 小麦粉 あぶら油 さといも ごま油	「たこめし」は、東海地方の愛知県の三河湾で漁師が釣ったタコを船の上でぶつ切りにし、米といっしょに炊きこんだ、漁師飯だったそうです。「ちくわのお茶あげ」は、お茶の名産地の静岡県の献立で、お茶ごと食べるので、栄養を無駄なくとれます。「国清汁」は、静岡県の国清寺に伝わる、野菜を煮込んだけんちゃん汁をルーツにもつ精進料理です。

八幡市の学校給食週間 1月27日(月)～31日(金)

今年のテーマは おもしろご当地 グルメ
ご当地グルメとは伝統にこだわらず、その土地で作られ、定着した料理のこと。B級グルメもこれにふくまれます。

