

2月 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

あき やわたし ちゅうがく ねんせい いちどた 秋に八幡市の中学3年生に「もう一度食べたいリクエストメニュー」のアンケートをとり、人気No.1であったメニューを今月に入れました。みなさんと楽しく食べてください♪

月	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	
3月	<p>せつぶんまめ いわしの かばやきどん ぐだくさんの みそしる</p>	<p>牛乳 いわし 油揚げ みそ 大豆</p>	<p>にんじん はくさい だいこん 大根 ごぼう 青ねぎ</p>	<p>こめ かたくり粉 米粉 あぶら 油 さとう</p>	<p>節分献立 かみかみ献立</p> <p>節分は、健康で過ごすようにと願いをこめて、悪いものを追い出す日です。「立春」の前日であり、今年は2月2日です。豆まきをしたり、いわしを食べたりする風習があり、給食では「いわしのかば焼き丼」と「節分豆」が出ました。</p>
4月	<p>ぶたキムチ ごはん ちゅうかふう コーンスープ</p>	<p>牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご</p>	<p>にんじん たけのこ たまねぎ とうもろこし キャベツ 青ねぎ 白菜キムチ にら</p>	<p>こめ あぶら 油 ごま油 さとう かたくり粉</p>	<p>リクエストメニュー 「ぶたキムチ」</p> <p>「キムチ」とは、韓国の伝統的な漬物です。漬物は様々な食材を塩やしょうゆ、ぬかなどを使って漬けたもので、漬物にすることで長く保存ができるようになったり、風味がよくなったりします。今日のぶたキムチは、キムチのうま味がよく味わえますよ。</p>
5月	<p>かわりあえ ゆかりごはん にくじゃが</p>	<p>牛乳 牛肉 ちりめんじゃこ</p>	<p>にんじん たまねぎ キャベツ レモン果汁 小松菜 とうもろこし さやいんげん ゆかり</p>	<p>こめ じゃがいも さとう あぶら 油</p>	<p>は、「カルシウム」という栄養が多くふくまれています。カルシウムは、骨や歯の材料になるだけでなく、筋肉を動かすときなど体のあらゆるところで働いてくれています。今日のちりめんじゃこや牛乳などのカルシウムが多い食材を、毎日の食事で少しずつでもとれるように</p>
6月	<p>てまきのり セルフキンパのぐ ごはん はるさめスープ</p>	<p>牛乳 牛肉 ぶた肉 のり</p>	<p>にんにく もやし 小松菜 にら にんじん だいこん 大根 たまねぎ</p>	<p>こめ あぶら 油 ごま油 さとう はるさめ</p>	<p>キンパとは、ごま油や塩などを混ぜこんだごはんと具材をのりで巻いた、韓国風ののり巻きのことです。韓国語で「キム」がのり、「パブ」がごはんを意味します。今日は、のりにごはんを乗せ、つつんで食べてみましょう。</p>
7月	<p>パテ バーガーパン フライドポテト</p>	<p>牛乳 牛肉 ぶた肉 豆乳 たまご</p>	<p>ベーコン たまねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ じゃがいも</p>	<p>パン パン粉 さとう</p>	<p>今日は、6年1組の中村一清君がたてた献立です。赤、黄、緑の3つの食品の栄養バランスが良くなるように考えてくれました。また、バンズでパテを自分ではさめるように工夫してくれたそうです。ハンバーガーを自分で作って、給食を楽しんでくださいね。</p>
10月	<p>とりごもくきんぴら ごはん ぶたにくとはくさいの とうにゅうに</p>	<p>牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳 みそ</p>	<p>にんじん たまねぎ はくさい しょうが ごぼう さやいんげん</p>	<p>こめ かたくり粉 さとう あぶら 油 ごま ごま油</p>	<p>はくさいは、「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように、中国原産の野菜です。日本では冬に美味しい野菜として親しまれています。ビタミンCが多くふくまれていることから、かぜの予防に役立ちます。</p>
12月	<p>とりにくからあげ ごはん とうふとわかめの すましじる</p>	<p>牛乳 とり肉 豆腐 わかめ</p>	<p>にんじん たまねぎ 青ねぎ</p>	<p>こめ かたくり粉 米粉 あぶら 油</p>	<p>わかめは海藻の1つで、海の中で育ちます。海藻には、わかめの他に、こんぶやのり、あらめ、もずくなどがあります。赤の食べ物である海藻は、無機質という栄養素が多くふくまれている、わたしたちの体のあらゆるところで役立つくれます。</p>
13月	<p>さばのしおやき はくさいのしおこんぶあえ ごはん こまつなのみそしる</p>	<p>牛乳 さば しお 塩こんぶ あぶら 油揚げ みそ</p>	<p>はくさい にんじん こまつな 小松菜 たまねぎ</p>	<p>こめ あぶら 油</p>	<p>しお 塩こんぶとは、八幡食育の日 こんぶを、塩やしょうゆなどで煮たものです。こんぶには、うま味成分である「グルタミン酸」がたくさんふくまれており、塩こんぶでもその持ち前のおいしさを味わうことができます。</p>
14月	<p>チョコチップマフィン ピラフ こめこマカロニスープ</p>	<p>牛乳 とり肉 ベーコン たまご</p>	<p>にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ</p>	<p>こめ あぶら 油 チョコチップス こめこ 米粉マカロニ こむぎこ 小麦粉 さとう マーガリン</p>	<p>バレンタイン献立</p> <p>今日のマフィンに使われているチョコレートの原料であるカカオは、温かく、しめった地域で栽培することができず、日本ではほとんど栽培されていません。チョコレートは大きなカカオの実を収穫するところから始まり豆を取り出し、発酵させたりとたくさんの手間をかけて作られます。</p>

2月 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

あき やわたし ちゅうがく ねんせい いちど た 秋に八幡市の中学3年生に「もう一度食べたいリクエストメニュー」のアンケートをとり、人気No.1であったメニューを今月に入れました。みなさんと楽しく食べてください♪

	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	熱や力のもとになる	
17月	とりにくのみそだれがけ はくさいとききなごまあえ ごはん ごもくじる 大 小	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	はくさい たまねぎ しゅんぎく 青ねぎ にんじん しょうが もやし	こめ さとう ごま	主に関西地方で食べられる春菊のことを菊菜と呼びます。香りが強く、ギザギザとした葉っぱがあることが特徴的です。冬に旬をむかえる野菜で、鍋料理にもぴったりです。今日は、ごまあえて春菊ならではのほろ苦さを味わってみましょう。
18火	はるまき チャーハン ちゅうかスープ 大 小	牛乳 焼き豚 豆腐	たまねぎ もやし にんじん しょうが 青ねぎ たけのこ キャベツ チンゲン菜	こめ 油 ごま油 はるさめ はるまきの皮	チンゲン菜は、中国から伝わった野菜の1つで、白菜の仲間です。緑黄色野菜の1つであり、βカロテンという栄養が多いことが特徴的です。シャキシャキとした食感が、スープによく合いますよ。
19水	ひじきのいために ごはん きつねうどん 小	牛乳 油揚げ かまぼこ ひじき さつま揚げ	たまねぎ にんじん 青ねぎ さんどまめ 三度豆	こめ うどん さとう 油 ブロンズ新社 岡田 よしたか 	わくわく給食 今日のわくわく給食は、「うどんのうーやん」という絵本とのコラボで、「きつねうどん」です。忙しいどん屋さんのため、うーやはお客さんのところへ自分で出前にむかいます。心優しいうーやは途中、困ったり悲しんだりしている食材たちを次々とどんぶりに入れていきます。果たして、このてんこ盛りのうどんはおいしく食べてもらえるのでしょうか。
20木	さわらのあまずあんかけ ふりかけ ごはん とうふのみそしる 小	牛乳 さわら とうふ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつ菜 小松菜	こめ かたくり粉 米粉 油 さとう	鱈は、漢字で書くと「魚」へんに「春」と書き、冬から春にかけてが旬の魚です。さわらは出世魚のため、その大きさによって、「さごし」や「やなぎ」と呼ぶことがあります。わたしたちの住む京都府でもよくとれる魚です。
21金	ぶたにくのソースいため あじつけコッペパン ABCスープ 大 小	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	パン 油 ABCマカロニ さとう	リクエストメニュー 「ABCスープ」 今日の「ぶた肉のソースいため」は、ウスターソースを使って作りしました。ウスターソースとは、果物や野菜に香辛料を加えて、熟成させたソースです。さらっとしていて、香辛料の独特の辛味があるのが特徴的です。ソースとぶた肉のうま味が合わさった、よい味わいになっていますよ。
25火	ゼリーいりフルーツポンチ ポークカレー きゃべつのソテー 大 小	牛乳 ぶた肉 ワインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	こめ 小麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン マスカットゼリー パン缶 黄桃缶	リクエストメニュー 「まぐろのケチャップあえ」 キャベツは古代ギリシャ・ローマ時代から食べられている最古の野菜の1つです。日本には江戸時代にやってきました。他の食材とのなじみやすさで、今ではソテーにしたり、サラダにしたりといろいろな料理にして食べられています。
26水	まぐろのケチャップあえ ごはん こんさいじる 大 小	牛乳 まぐろ ぶた肉	しょうが にんじん ごぼう だいこん 大根 青ねぎ	こめ かたくり粉 米粉 じゃがいも 油 さとう	根菜とは、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことを言います。今日の「根菜汁」では、にんじん、ごぼう、大根の3つの根菜が入っています。根菜には、食物繊維が多くふくまれている野菜が多く、おなかの調子を整えてくれます。
27木	ぎゅうどん ふゆやさいのみそしる 大 小	牛乳 牛肉 油揚げ みそ	たまねぎ 青ねぎ はくさい だいこん 大根 にんじん	こめ さとう	リクエストメニュー 「ぎゅうどん」 牛丼の原型と言われているのは、明治時代に流行った「牛めし」です。牛めしは、当時、人気のあったすき焼きのような鍋の汁を、ごはんにかけてたものです。今日の牛丼も、少し汁気があるとおいしく食べられますね。
28金	カラフルソテー ココアあげパン ポトフ 大 小	牛乳 ワインナー チキンハム	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ 枝豆	パン 油 さとう じゃがいも	ポトフの「ポー」はフランス語で「鍋」、「フ」は「火」を示し、「火にかけてた鍋」という意味です。フランスの家庭料理の1つとして親しまれてきました。給食では、にんじんやキャベツ、玉ねぎ、じゃがいもなどの野菜とソーセージを煮こんで作りしました。