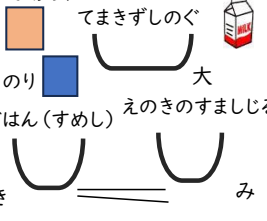
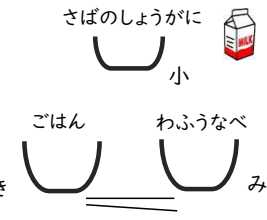
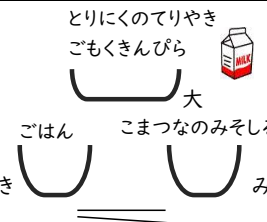
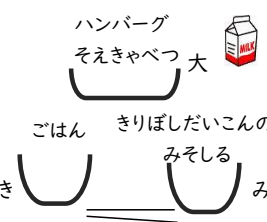
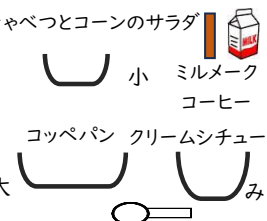
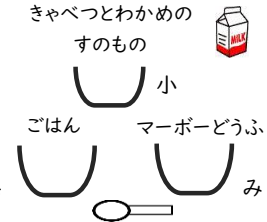
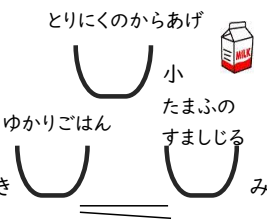
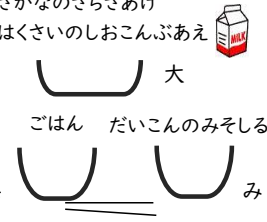
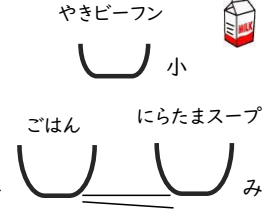


3月給食カレンダー

★八幡産の食材には太字で下線をひいています

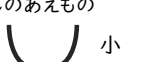
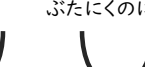
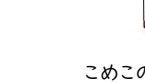
No.1

八幡市立南山小学校（1年から5年）

	もりつけ	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えいようひとくち 栄養一口メモ
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちょうし ととの 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	ひなあられ  てまきずしのぐ のり 大 ごはん(すめし) えのきのすましじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー ちくわ ツナ かまぼこ のり	きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ あお <u>青ねぎ</u>	こめ 米 さとう 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ひなあられ	ひなまつり献立 きょう がつ か もも せつく 今日、3月3日は桃の節句、ひなまつりです。ひなまつりのお祝いとして、 てまきずし と、ひなあられがでます。てまきずし は、自分で好きな具を ま 巻いて、楽しく食べましょう。
4火	さばのしょうがに  小 ごはん わふうなべ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 さば とり肉 ぶた肉 とうふ 豆腐	しょうが あお <u>青ねぎ</u> にんじん だいこん 大根 はくさい	こめ 米 さとう 砂糖 かたくり粉	りょうり しょうりょう つか わきやく 料理では少量しか使われない、脇役のしょうがですが、実はたく さんのパワーを発揮するスーパー食材です。しょうがの辛味成分 には、殺菌効果や、肉や魚の臭みを消す効果があります。また、 かお せいぶん からだ あたた けつこう よ しょうが 香り成分には、体を温めて血行を良くしたり消化をよくしたりす る効果などもあります。きょう は、さばと一緒 <u>に</u> 煮込みました。
5水	とりにくのでりやき ごもくきんびら  大 ごはん こまつなのみそじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 あぶらあげ 油揚げ <u>みそ</u> ぶた肉	しょうが たまねぎ こまつな 小松菜 にんじん ごぼう さやいんげん	こめ 米 さとう 砂糖 ごま あぶら 油 ごま油	かみかみ献立 ちやうごく やくそう つか 中国で薬草として使われていたごぼうは、縄文時代に日本に伝わりまし た。はじめは日本でも薬草として用いられていましたが、平安時代頃か らは、野菜として食べられるようになりました。しかし、ごぼうを野菜 として食べる文化は、世界中で日本と韓国くらいにしかないそうです。
6木	ハンバーグ そえきやべつ 大  ごはん きりぼしだいこんの みそじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ぶた肉 とうにゅう 豆乳 あぶらあげ 油揚げ <u>みそ</u>	たまねぎ にんじん キャベツ きりぼしだいこん 切干大根 あお <u>青ねぎ</u>	こめ 米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ さとう 砂糖	ハンバーグは、主にひき肉とみじん切りにした野菜にパン粉を混 ぜ、塩を加えて粘り気を出し、丸めてフライパンやオーブンで加 ねつ かつ しょうり あじつ しょう にく しゅるい ま こ ざ 熱して固めた料理です。味付けや使用する肉の種類、混ぜ込む材 料など、工夫を凝らすことが可能で、多くのバリエーションで楽 しむことができる料理です。
7金	きやべつとコーンのサラダ  小 ミルメーク コービー コッペパン クリームシチュー 大	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ パセリ	パン じゃがいも マーガリン こむぎ こ 小麦粉 さとう 砂糖 あぶら 油	きやうしよく 給食のクリームシチューは、市販のルウを使わず、ルウから手作 りしています。ルウは、小麦粉をマーガリンと一緒に、焦がさな いように丁寧にじっくり炒めて作ります。とても大変な作業です が、おいしいシチューにするために調理員さんが頑張って作って くれました。
10月	きやべつとわかめの すのもの  小 ごはん マーボーどうふ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とうふ 豆腐 みそ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ あお <u>青ねぎ</u> キャベツ	こめ 米 さとう 砂糖 かたくり粉 ごま油	わくわく給食 きょう べんとうばこ きやうしよく 今日のわくわく給食は、「おとうふ2ちょう」とのコラボ給食で 「マーボー豆腐」です。ケンちゃんがおつかいを頼まれた1ちょ うのおとうふが、なぜか13ちょうに！？大家族におきたおとう ふをめぐる笑えるお話します。
11火	とりにくのからあげ  小 ゆかりごはん たまふの すましじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 わかめ	ゆかりふりかけ にんじん あお <u>青ねぎ</u>	こめ 米 こめ 米粉 かたくり粉 たま 玉ふ あぶら 油	6年生松花堂弁当 きょう そつぎょう いわ ねんせい しょうかどうべんどうきやうしよく くぎ 今日は卒業をお祝いで、6年生は松花堂弁当給食です。4つに区切ら れたお弁当箱に、色とりどりのおかずを詰めました。調理員さんたちが こころを込めて作ってくれたお弁当です。1～5年生のみなさんも、6年生に なるまで楽しみにしていてくださいね。
12水	さかなのさらさあげ はくさいのしおこんぶあえ  大 ごはん だいこんのみそじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ あぶらあげ 油揚げ <u>みそ</u> こんぶ	しょうが だいこん 大根 にんじん しめじ あお <u>青ねぎ</u> はくさい	こめ 米 かたくり粉 こめ 米粉 あぶら 油 ごま油	八幡食育の日 きょう は 今日は、「八幡食育の日」です。みなさん「まごわやさしい」と いう言葉を知っていますか？健康な食生活に役立つ、食品の頭文 もじ おぼえ やすく ころあ 合わせしたものです。きょう は、どの文字が はい 入っているか探してみてください。
13木	やきビーフン  小 ごはん にらたまスープ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 たまご とうふ 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にら	こめ 米 あぶら 油 ごま油 かたくり粉 ビーフン	にらの香りは、アリシンという成分によるもので、アリシンには 消化を助けたり、スタミナをつける働きがあります。きょう は、た まごとと一緒にスープに入れました。にらの香りが苦手な人もい るかもしれませんが、挑戦してみましょう。

No. 2

八幡市立南山小学校（1年から5年）

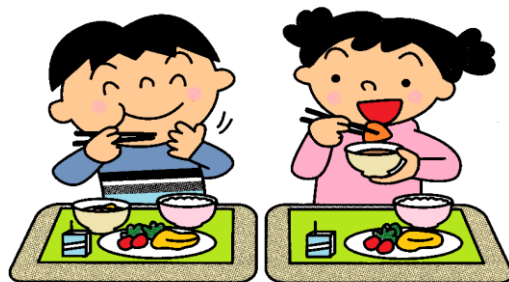
	もりつけ	赤の食品 あか しよくひん 血、肉、骨、歯をつくる	緑の食品 みどり しよくひん からだ ちょうし ととの 身体の調子を整える	黄の食品 き しよくひん ねつ ちから 熱や力のもとになる	えいようひとくち 栄養一口メモ
14 金	ほうれんそうと もやしのあえもの  小 あつあげと なめし ぶたにくのもの き  み	ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげ 厚揚げ	なめしふりかけ もやし ほうれんそう たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ 米 さとう 砂糖	あつあげはなに 厚揚げは何からできているか知っていますか？厚揚げは豆腐を厚 めに切って、油で揚げたものです。薄く切って揚げるとお味噌汁 に入っている油揚げになります。切る厚さを変えるだけで、ずい ぶん印象が変わりますね。給食ではどちらもよく使います。今 日は、豚肉と一緒に煮物にしました。
17 月	 カレーライス 大 こめこの マカロニサラダ み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら こめこ 油 米粉マカロニ マーガリン こむぎこ 小麦粉	6年生給食最終日  6年生は、今日が小学校最後の給食です。みんなで食べる給食は、楽し い思い出になったでしょうか？中学校へ行っても給食を楽しんでくださ い。少し早いですが、卒業おめでとうございます。
18 火	フルーツパフェ  ウインナーピラフ じゃがいもの スープ 大  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ 黄桃 (缶) みかん (缶)	こめ 米 じゃがいも コーンフレーク チョコレート ホイップクリーム	1～5年生給食最終 今日は、今年度最後の給食です。今年度も1年間、楽しくおいしく食べ ることができたでしょうか？食事の時間がホッとできる時間であるとい い、と思っています。また、4月からの給食を楽しみにしていただき い。

◆今年度の給食は、6年生は、17日（月）で終了します。

◆1～5年生は、18日（火）で終了します。

4月の給食は、4月9日（水）から始まります。

◆新^{しん}1^{ねんせい}年生は、4^{がつ}月15^{にち}日（火^か）から始^{はじ}まります。



はるやす
春休みに入りますが、
はい
「はやね、はやおき、あさごはん」
いしき
を意識して、けんこう
せいかつ
健康な生活を
おくりましょう。

