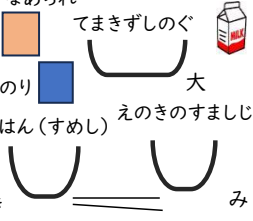
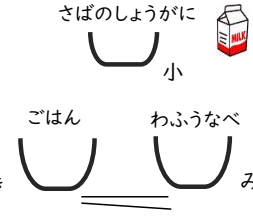
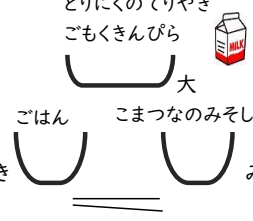
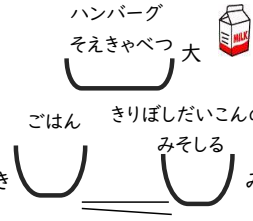
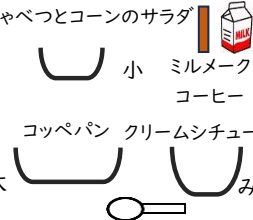
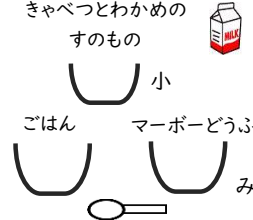
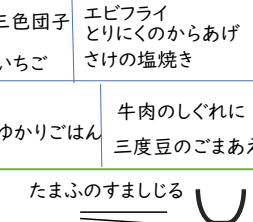
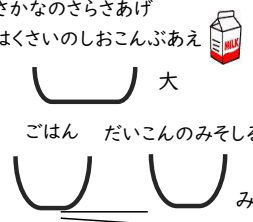
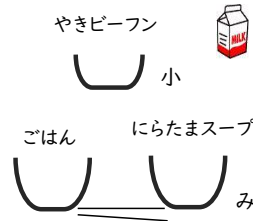


3月給食カレンダー

★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（6年）

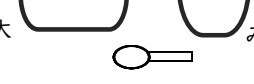
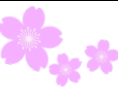
	もりつけ	あか しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	えいようひとくち 栄養一口メモ
		ちく にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし ととの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
3月	ひなあられ  のり ごはん(すめし) き	ぎゆうにゆう 牛乳 ウインナー ちくわ ツナ かまぼこ のり	きゆうり にんじん えのきたけ たまねぎ <u>青ねぎ</u>	こめ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ひなあられ	ひなまつり献立 今日、3月3日は桃の節句、ひなまつりです。ひなまつりのお祝いとして、手巻き寿司と、ひなあられがでます。手巻き寿司は、自分で好きな具を巻いて、楽しく食べましょう。
4火	さばのしょうがに  ごはん き	ぎゆうにゆう 牛乳 さば とり肉 ぶた肉 豆腐	しょうが <u>青ねぎ</u> にんじん だいこん 大根 はくさい	こめ 砂糖 かたくり粉	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、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。今日は、さばと一緒に煮込みました。
5水	とりにくのてりやき ごもくきんぴら  ごはん き	ぎゆうにゆう 牛乳 とり肉 あぶら油揚げ <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 砂糖 ごま あぶら油 ごま油	かみかみ献立 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  ごはん き	ぎゆうにゆう 牛乳 牛肉 ぶた肉 とうふ豆腐 あぶら油揚げ <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 <u>青ねぎ</u>	こめ パン粉 ノンエッグマヨネーズ 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  ごはん 大	ぎゆうにゆう 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 こむぎ小麦粉 砂糖 あぶら油	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  ごはん き	ぎゆうにゆう 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 <u>青ねぎ</u> キャベツ	こめ 砂糖 かたくり粉 ごま油	わくわく給食 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です。
11火	三色団子 いちご ゆかりごはん エビフライ とりにくのからあげ さけの塩焼き 牛肉のしぐれに 三度豆のごまあえ たまふのすましじる 	とり肉 わかめ えび ぎゅうにく牛肉 さけ	ゆかりふりかけ にんじん <u>青ねぎ</u> さやいんげん たまねぎ いちご きぬさや	こめ 米粉 かたくり粉 ごま パン粉 砂糖 三色団子	6年生松花堂弁当 今日は卒業をお祝いして、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。調理員さんたちが心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  ごはん き	ぎゆうにゆう 牛乳 あじ あぶら油揚げ <u>みそ</u> こんぶ	しょうが だいこん 大根 にんじん しめじ <u>青ねぎ</u> はくさい	こめ かたくり粉 米粉 あぶら油 ごま油	八幡食育の日 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、食品の頭文字を覚えやすく語呂合わせしたものです。今日は、どの文字が入っているか探してみてください。
13木	やきビーフン  ごはん き	ぎゆうにゆう 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 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。今日は、たまご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。

3月給食カレンダー

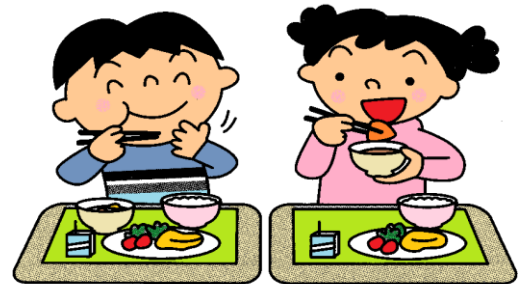
★八幡産の食材には太字で下線をひいています

No. 2

八幡市立南山小学校（6年）

	もりつけ	あか しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 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	
14 金	ほうれんそうと もやしのあえもの  あつあげと なめし ぶたにくの もの 	ぎゅうにゆう 牛乳 あつあ 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 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、 あぶら あ 油で揚げたものです。 うす き 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。 き あつ 切る厚さを変えるだけで、ずいぶんと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、 ぶたにく いっしょ にもの 豚肉と一緒に煮物にしました。
17 月	フルーツパフェ  こめこの カレーライス マカロニサラダ 	ぎゅうにゆう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 チキン ハム チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ おうとう かん 黄桃（缶）	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ホイップ クリーム こめ ホイップクリーム 米粉マカロニ マーガリン チョコレート こむぎこ 小麦粉 コーン フレーク コーンフレーク	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。

- ◆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。
- ◆新中学1年生は、4月10日（木）から始まります。



春休みに入りますが、
「はやね、はやおき、あさごはん」
を意識して、健康な生活をおくりましょう。

