



4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

	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	
9 水	マーボー どんぶり 大	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ <u>あお</u> <u>青ねぎ</u> たけのこ もやし	こめ 米 かたくり粉 さとう はるさめ ごま油	 新しい学年での給食が、今日から始まりますね。上手に給食の準備はできましたか？1年間、みんなで協力しあって楽しい給食時間を作っていきましょう。
10 木	さばのみそに ごはん 小 たぬきじる き	牛乳 さば 鯖 みそ あぶらあ 揚げ さつま揚げ	しょうが にんじん だいこん 大根 えのきたけ <u>あお</u> <u>青ねぎ</u>	こめ 米 さとう かたくり粉	
11 金	ぶたにくの ケチャップいため 小 コーンライス じゃがいもの 大	牛乳 ぶた肉 ウィンナー	とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ	こめ 米 じゃがいも さとう オリーブ油 あぶら 油	
14 月	ぶたにくのおこうじため 小 ごはん とうふのすましじる き	牛乳 ぶた肉 豆腐	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にんじん	こめ 米 あぶら 油	

～給食時間の過ごし方～

きゅうしよくの、みじたくのしかた

とうばんさんは、みじたくを きちんとしてから、じゅんびを しょうね♪

ぼうし(さんかくきん)
かみのけが、きゅうしよくのなかに はいらないよう、きちんと ぼうしのなかに、いれてね。ながいかみは、ゴムなどでまどめてね。

マスク
つばや はなみすが、きゅうしよくに とばないよう、くちだけでなくはなまで、しっかり おおってね。

はくい(エプロン)
よごれた はくいで、じゅんびを しないですね。せいけつな はくいを、みにつけてね。

てあらい
せっけんをつかって、ていねいにあらってね。

給食の運び方

無理をしない

重いものは、1人で無理して運ぶと、落としたりしてあぶないよ。2人で協力して、運ぼうね。

走らない

走って運ぶと、給食をこぼしたり、人や物にぶつかることがあったりして、あぶないよ。走らないでね。

ゆかに置かない

ゆかには、たくさんのよごれや、ばいきんがいます。食缶や食器がごなどを、そのままゆかに置かないでね。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が嫌がるような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない





4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

	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 ひどくち 栄養一ロメモ
		ち 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	
15	とりにくのからあげ 小 わかめごはん やさいのみそしる 火 き	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 みそ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな 小松菜	こめ 米 こめこ 米粉 かたくり粉 あぶら 揚げ油	一年生給食開始 とりにくのからあげは、給食で人気のメニューです。給食室の大きな釜で、カリッと揚げます。しょうがやにんにくで下味をつけるので、風味がよく、パンにも、ごはんにもよく合います。
16	カレーライス ゼリーいり フルーツポンチ 水 大	ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ にんじん みかん (缶) パイン (缶) おうとう 黄桃 (缶)	こめ 米 あぶら 油 むぎ 麦 ぶどうゼリー マーガリン こむぎこ 小麦粉 じゃがいも	入学・進級 お祝い献立 給食のカレーは、ルウから手作りしています。小麦粉とマーガリンをじっくり炒めて、ルウを作ります。こがさないように時間と力がいる仕事です。そして、ケチャップやカレー粉などを入れて、大きな釜でじっくり煮込んでみんなが大好きなおいしいカレーになります。
17	とりにくとちくわのてりやき 小 ごはん ごもくじる 木 き	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 ちくわ ぶた肉	しろ 白ねぎ もやし しょうが にんじん たまねぎ にら	こめ 米 さとう	五目汁は、肉や魚、野菜、豆腐などを使い、だしやしょうゆ、みそで味付けした日本の伝統的な汁物です。五目とはさまざまなものが入り混じっているという意味で、具材やその数は家庭や地域によって異なります。
18	きゃべつとコーンのサラダ 小 あじつけ こめこと コッペパン 金 大	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 とうにゅう 豆乳	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン こめこ 米粉 じゃがいも さとう あぶら 油	今日のシチューに使われている豆乳は、大豆から作られます。大豆を水で煮て、しぼった液体が豆乳です。豆乳には、たんぱく質やビタミン、カルシウムが含まれていて、骨を強くしたり、元気な体を作ったりするのに役立ちます。
21	ぶたきゃべどん ちゅうかスープ 月 大	ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 とり肉 みそ	キャベツ にら にんじん もやし しょうが りんご たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう ごま油	豚肉には、私たちの体をつくるための栄養素「たんぱく質」が多く含まれています。また、疲れをを取り除いてくれる「ビタミンB1」も多く含まれているので、豚肉を食べると元気に過ごすことができます。
22	さわらのしおやき こまつなのごまあえ 大 火 き	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら 豆腐 みそ あぶら 揚げ油	たけのこ (生) にんじん こまつな 小松菜 あお 青ねぎ たまねぎ	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま	八幡食育の日 今日は「八幡産」の生のたけのこを使って「たけのこごはん」にしました。たけのこは、まっすぐ上に伸びるので、ぐんぐん成長しますようにという願いをこめて食べられるそうです。今が旬の、おいしい八幡のたけのこをいただきます。
23	きゃべつとツナのあえもの 小 ゆかりごはんあつあげのそぼろに 水 き	ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 あつあ 厚揚げ ツナ	ゆかりふりかけ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	こめ 米 さとう かたくり粉	厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。油で揚げること水分が抜けて、豆腐の栄養がギュッとつまります。たんぱく質はもちろん、カルシウム、鉄分など、成長期に不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。また、体の老化を防ぐ力のあるビタミンEや骨を作るために必要なビタミンKも含まれています。
24	こまつなと もやしのかつおあえ 小 木 き	ぎゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 いと 系かつお	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな 小松菜 もやし	こめ 米 さとう じゃがいも	今日はかつおあえに入っているもやしのお話です。もやしは、畑ではなく、工場で栽培されるため、天候に左右されず収穫することができ、一年中値段が安定しています。肌の健康を保つビタミンCや、疲れた体を元気にするアスパラギン酸という栄養素が含まれています。
25	とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ 小 金 大	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 ぶた肉	レモン果汁 キャベツ にんじん さやいんげん	パン こめこ 米粉 かたくり粉 さとう あぶら 揚げ油	じゃがいもは南米の高原地帯で古くから食べられ、500年前にヨーロッパに持ち込まれました。最初は観賞用に育てられましたが、やせた土地でも育つため、作物が育ちにくい時の食料として世界中で栽培されるようになりました。
28	ちくぜんに ひじきふりかけ はつがげんまい きりぼしだいこんの いりごはん みそしる 月 き	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 ひじき 系かつお あぶら 揚げ油	たまねぎ あお 青ねぎ ごぼう にんじん たけのこ きりぼしだいこん 切干大根	こめ 米 はつが 発芽玄米 さとう あぶら 油 ごま	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ぜ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。
30	とりにくのこうみやき 小 ウインナーピラフ こめこマカロニ 水 大	ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ 米 こめこ 米粉マカロニ あぶら 油	今日のスープに使われている米粉マカロニは、小麦アレルギーの人でも食べられるように工夫されています。米粉を使ったマカロニは、小麦を使ったマカロニよりももちりとした食感になり、またちがう味わいになります。