



5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	赤の食品 あか しよくひん	緑の食品 みどり しよくひん	黄の食品 き しよくひん	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	
1 木	ちくわのお茶あげ 小 たきこみ えのきととうふの ごはん すましじる き	牛乳 とり肉 わかめ 油揚げ ちくわ 豆腐	にんじん てん茶 ごぼう しいたけ みつば えのきたけ	こめ 小麦粉 あぶら 油	八十八夜 「夏も近づくと八十八夜」という歌のフレーズがあります。これは茶つみの歌で、5月は茶つみの季節です。そこで今日は「ちくわのお茶揚げ」にお茶を使いました。京都府は、お茶の産地で有名です。宇治はもちろんのこと、八幡市や京田辺市、宇治田原町などでも作られています。
2 金	やきそば き こがたパン オニオンスープ 大	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん <u>青ねぎ</u> たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	パン ちゅうかめん あぶら 油	給食の焼きそばには、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、もやしといった野菜をたくさん使っています。いろいろな野菜をつかうことで、あま味やうま味が合わさってよりおいしくなります。おいしくなった野菜とぶた肉、ちゅうかめんにソースをからめるととってもおいしい焼きそばの出来上がりです。
7 水	きやべつと カレーライス コーンのサラダ 大	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こめ 小麦 あぶら 油 マーガリン じゃがいも 小麦粉 さとう 砂糖	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一つです。日本の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食べられています。
8 木	ぶたにくのしょうがやき 小 ごはん もずくのすましじる き	牛乳 ぶた肉 とり肉 もずく	たまねぎ <u>青ねぎ</u> しょうが キャベツ にんじん もやし	こめ 砂糖 あぶら 油	もずくは海藻の一つです。食物繊維やカルシウム、マグネシウムなどの無機質が多く、不足しやすい栄養素を補ってくれます。もずくは沖縄県で多く生産されており、給食のもずくも沖縄県産を使っています。
9 金	 大阪万博 校外学習				
12 月	プルコギ 小 ごはん トックいりスープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん もやし キャベツ チンゲン菜 たまねぎ しょうが にんにく にら	こめ あぶら あぶら ごま油 油 砂糖 トック	韓国では、もち類のことをまとめて「トック」と呼びます。トックは炒めたり、焼いたり、スープに入れたりといろんな料理で使われます。今日の給食ではスープに入れました。のどにつまらないように、しっかりと食べてくださいね。
13 火	ごぼうのごまマヨネーズあえ 小 チキンライス ようふうスープ 大	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん こまつな ごぼう トマトジュース たまねぎ とうもろこし 枝豆	こめ あぶら 油 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう 砂糖	中国では薬草として使われていたごぼうは、縄文時代に日本へ渡りました。はじめは日本でも薬草として用いられていましたが、平安時代ごろからは、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ようです。
14 水	さばのしおやき 小 まめごはん やさいのみそじる き	牛乳 さば あぶら 油揚げ <u>みそ</u>	えんどう豆 にんじん たまねぎ もやし <u>青ねぎ</u>	こめ あぶら 油	季節のごはん、豆ごはんの登場です。豆ごはんに使われる豆は、えんどう豆といえます。たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維など多くの栄養素をふくんでいます。「ジャックと豆の木」という絵本に出てくる豆は、えんどう豆のことで、品種によっては2mほどの高さになります。
15 木	あじのたつたあげ ほそぎりこんぶのいために 大 ごはん じゃがいもの き みそじる	牛乳 あじ <u>みそ</u> こんぶ ぶた肉 油揚げ	にんじん さやいんげん たまねぎ <u>青ねぎ</u>	こめ じゃがいも かたくり粉 こめ 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖	八幡食育の日 あじは春から夏にかけてが旬の魚です。この時期のあじは、あぶらがのっけてうま味がたっぷりつまっていることが特徴的です。今日はしょうゆと酒で味をつけ、竜田揚げにしました。
16 金	タンドリーチキン 小 コッペパン トマトスープ 大	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん トマト缶	パン さとう 砂糖 あぶら 油 じゃがいも	タンドリーチキンは、インド料理の一つで、カレー粉といろんな調味料をつけて焼いた料理です。カレーの風味がよく、パンにとても合う味です。おかずとパンを交互に食べると、おいしくパンも食べられますよ。



5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	
19 月	とりにくのからあげ ごはん こまつなのみそしる き <u>みそ</u> み	牛乳 とりにく あぶらあ 油揚げ <u>みそ</u>	たまねぎ こまつな にんじん	こめ こめこ 米粉 かたくり粉 あぶら 油	みそは、大豆や米、麦などの穀物に、塩と麴を加えて発酵させたもので、日本の伝統的な食品の一つです。作られる土地の気候風土や作り方などにより、全国では様々な種類のみそが作られています。今日は八幡産のみそです。どのような味わいか、食べて確かめてみましょう。
20 火	さわらのてりやき ふりかけ はつかげんまい いりごはん けんちんじる き <u>みそ</u> み	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐 糸かつお さわら とりにく とり肉	にんじん ごぼう <u>青ねぎ</u>	こめ 米 発芽玄米 ごま 砂糖 かたくり粉	かみかみ献立 鰯は漢字で書くと「魚」へんに「春」と書き、春告魚とも呼ばれる魚です。また、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、わたしたちの住む京都府でもよくとれます。
21 水	ホイコーロー ごはん ワンタンスープ き <u>みそ</u> み	牛乳 ぶた肉 とりにく とり肉 みそ	にんじん しょうが キャベツ なら にんにく たまねぎ もやし	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 かたくり粉 ワンタンの皮	ほいコーロー しせんりょうり 回鍋肉とは四川料理の一つで、ぶた肉とキャベツ、ねぎなどを一緒に炒めて、甜麺醬や豆板醬などで味付けしたものです。回鍋肉という料理名には、「調理した食材を鍋に戻す」という意味があります。給食では野菜をたっぷり使って作りました。
22 木	もやしのあえもの あつあげと なめしごはん ぶたにくのもの き <u>みそ</u> み	牛乳 厚揚げ ぶた肉 ちくわ	にんじん こまつな たけのこ あおな 青菜 <u>たまねぎ</u> さやいんげん もやし	こめ 米 さとう 砂糖	厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。成長期に必要なたんぱく質、カルシウム、鉄分がたくさん含まれています。今日はぶた肉や野菜と合わせて煮物にしました。煮て合わせた食材のおいしさを味わってみましょう。
23 金	ツナサラダ きなこっちゃんパン ポトフ 大 き <u>みそ</u> み	牛乳 ウインナー ツナ うぐいす粉	にんじん <u>たまねぎ</u> キャベツ きゅうり レモン果汁	パン さとう 砂糖 あぶら 油 じゃがいも	わくわく給食 今年度のわくわく給食のテーマは「山城地域の給食室おすすめレシピ」です。今日は井手町の「きなこっ茶パン」です。揚げたパンに砂糖、うぐいす粉、抹茶を合わせた粉をまぶして作りました。お茶の風味がよい揚げパンです。
26 月	とりにくのさっぱりに とうもろこし さわにわん ごはん き <u>みそ</u> み	牛乳 とりにく ぶた肉 あぶらあ 油揚げ	とうもろこし ごぼう しょうが さといも だいこん 大根 にんじん <u>青ねぎ</u>	こめ 米 さとう 砂糖	沢煮腕は昔から食べられてきた汁物料理の一つです。具材を細く千切りにしていることが特徴的です。具材を千切りにすることで、具だくさんの汁物でも食べやすくなります。今日はぶた肉や油揚げ、大根、ごぼうなどの具材を合わせて作りました。
27 火	かつおの くろしおソースあえ ごはん あいしょうじる き <u>みそ</u> み	牛乳 かつお ベーコン とうにゅう 豆乳 <u>みそ</u>	しょうが にんじん <u>たまねぎ</u> チンゲン菜 うめぼ 梅干し	こめ 米 こめこ 米粉 かたくり粉 あぶら 油 じゃがいも くろざとう 黒砂糖	かつおの旬は春と秋の2回あり、春にとれたかつおは「初がつお」と呼ばれています。今日は下味をつけて揚げたかつおに、うめくろざとうつかくろしおあじつ梅や黒砂糖などを使った黒潮ソースで味付けをしました。
28 水	 さんしょくどん とうふの すましじる 大 き <u>みそ</u> み	牛乳 とりにく たまご 豆腐	しょうが さやいんげん にんじん えのきたけ <u>青ねぎ</u>	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油	豆腐のすまし汁に入っている「えのきたけ」は、きのこの一種です。きのこは日本だけでも約5000種類あると言われており、その中で食べられるものは200種類ほどです。いろいろな見た目や味わいがあるきのこ。今日はすまし汁で、えのきたけの味わいに注目してみましょう。
29 木	かわりあえ ごはん かんこくふう にくじゃが き <u>みそ</u> み	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ	にんじん もやし たまねぎ こまつな しめじ とうもろこし なら レモン果汁 にんにく	こめ 米 じゃがいも さとう 砂糖 あぶら 油	かわりあえに入っている小松菜は、カルシウムを多く含む野菜です。体の中にカルシウムをよく取り込むには、大豆や大豆製品、魚介類などと一緒に食べるのがよいですが、かわりあえにはじゃこも入っています。かわりあえを食べて、たっぷりカルシウムをとりましょう。
30 金	とりにくの パーベキューソース あじつけ まめとやさいの コッペパン スープ 大 き <u>みそ</u> み	牛乳 とりにく ぶた肉 ひよこ豆	しょうが にんにく すりおろしりんご たまねぎ キャベツ レモン果汁 こまつな にんじん	パン さとう 砂糖	パ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こみ、ソースを作りました。焼いたとり肉と相性抜群です。