6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

	盛り付け	赤の食品 血、肉、骨、歯をつくる	緑の食品 身体の調子を整える	黄の食品 熱や力のもとになる	栄養一口メモ
2 月	小：とりのてりやき き：ごはん　み：とんじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 **みそ**	白ねぎ にんじん ごぼう 大根 青ねぎ	**米** 砂糖	とり肉にはたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質には、体の筋肉を作る働きがあります。今日はとり肉を照り焼きにしました。しっかりと食べて強い体をつくりましょう。
3 火	小：ぶたキムチ き：ごはん　み：タイピーエン	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん　もやし **たまねぎ**　**青ねぎ** キャベツ キムチ(はくさい・たまねぎ・にんじん) にら	**米** 油 はるさめ ラー油	タイピーエンは熊本県の中華料理店や、家庭では定番の一品です。中国の福建省 福州の家庭で、お盆やお正月、その他のお祝い事など、特別な日に食べるスープ料理がルーツとされています。
4 水	小：カレイのからあげ はつがげんまいいりごはん　くきわかめのつくだに　すましじる き　み	牛乳 茎わかめ ちりめんじゃこ カレイ 豆腐	にんじん えのきたけ こまつな 青ねぎ	**米** 発芽玄米 油 砂糖	**虫歯予防献立・かみかみ献立** 6月4日～10日は、歯と口の健康週間で、今日は虫歯予防献立とかみかみ献立です。発芽玄米、カレイのからあげ、茎わかめなど噛みごたえのある食材を使いました。カレイは骨に気をつけて、一口20~30回かむことを意識して食べてみましょう。
5 木	小：にんじんのしりしり き：ごはん　み：とりすきやき	牛乳 焼き豆腐 とり肉 ツナ	**たまねぎ** にんじん **青ねぎ**	**米** 砂糖 油	豆腐は、大豆から作られています。そして、その豆腐を焼くと「焼き豆腐」、揚げると「厚揚げ」に変わります。同じ豆腐から作られた食品ですが、見た目や味は少し違います。今日の鶏すき焼きは、焼き豆腐を使っています。
6 金	小：とりにくのからあげ こくとう　ベジタブルスープ 大：コッペパン　み	牛乳 鶏肉	キャベツ にんじん 小松菜	パン かたくり粉 米粉 油	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。
9 月	小：シュウマイとギョーザ き：ごはん　み：はっぽうさい	牛乳 ぶた肉 うずらたまご とり肉	キャベツ　とうもろこし たまねぎ　ほうれんそう にんじん　にら チンゲン菜 たけのこ	**米** 油　しゅうまいの皮 砂糖　ぎょうざの皮 かたくり粉	八宝菜の名前には、「たくさんの宝を集めて作ったようにおいしいおかず」という意味があります。八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく、数が多いことを表し、「菜」はおかずや料理のことを表しています。
10 火	小：ぶたにくのしょうがやき き：ごはん　み：じゃがいものみそしる	牛乳 ぶた肉 油揚げ **みそ**	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん **青ねぎ**	**米** 砂糖 油 じゃがいも	じゃがいもには、体のエネルギー源となる「炭水化物」や肌や血管をじょうぶにする「ビタミンC」が多く含まれています。今日はみそ汁に使いました。ホクホクとした食感を味わってくださいね。
11 水	大：ドライカレー ゼリーいり　フルーツポンチ　み	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ トマトピューレ みかん(缶) パイン(缶)　黄桃(缶)	**米** 麦 油 米粉 マスカットゼリー	フルーツポンチは日本発祥のデザートです。フルーツポンチの「ポンチ」は、イギリスで生まれたお酒のことで、これに細かく切ったフルーツを入れて提供したのが始まりです。
12 木	大：マスのしおやき　ごぼうのきんぴら ごはん　ごもくじる　き　み	牛乳 マス さつま揚げ ぶた肉	ごぼう　もやし にんじん しょうが たまねぎ にら	**米** 油 砂糖 ごま油	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ものです。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。
13 金	小：とりにくのレモンふうみやき ケチャップライス　ABCスープ 大　み	牛乳 ウインナー とり肉 ベーコン	にんじん **たまねぎ** トマトジュース にんにく **レモン果汁**	**米** 油 オリーブ油 ABCマカロニ	ケチャップは、300年前にマレー半島で作られたソースが始まりだと言われています。トマトを煮て裏ごしし、さらに煮つめたものに、塩、砂糖、酢、たまねぎなどを入れて作られています。

6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

	盛り付け	赤の食品 血、肉、骨、歯をつくる	緑の食品 身体の調子を整える	黄の食品 熱や力のもとになる	栄養一口メモ
16 月	あつあげのチリソース 小 ごはん　フォー・ガー き　み	牛乳 厚揚げ とり肉	**たまねぎ**　**青ねぎ** 白ねぎ しょうが にんじん もやし	**米** 砂糖　フォー（米粉） かたくり粉 油 ごま油	フォーとはベトナム発祥の麺料理です。米粉で作った平たい米粉麺のつるつるとした食感が特徴です。ベトナムでは、3食全てフォーを食べる人がいるほど、ベトナムの食生活には欠かせない料理のひとつです。
17 火	とりにくのおちゃあげ 小 しょうがごはん　しおこうじじる き　み	牛乳 油揚げ とり肉 ちくわ	しょうが　**青ねぎ** にんじん　てん茶 大根 えのきたけ キャベツ	**米** かたくり粉 米粉 油	**わくわく給食** 今日のわくわく給食は、京田辺市の給食室おすすめレシピの「鶏肉のお茶揚げ」です。給食で人気の鶏肉のからあげに、京田辺市特産物のお茶（玉露）を細かくくだいたものをまぶして油で揚げます。今日の給食では、玉露の代わりにてん茶（抹茶になる茶葉）を使っています。
18 水	ハヤシライス　ジャーマンポテト 大　み	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ パセリ	**米** 麦 小麦粉 マーガリン じゃがいも	きのこには、血液をサラサラにする働きや、骨を丈夫にするのを助ける働きがあります。また、便秘の解消や疲労回復にも効果があるといわれています。今日のハヤシライスには、きのこの中でも味がおいしいと言われる「しめじ」を使っています。
19 木	ぶりのてりやき さんどまめのごまあえ 大 ごはん　やさいのみそしる き　み	牛乳 ぶり **みそ**	さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな	**米** 砂糖 かたくり粉 ごま	**八幡食育の日** さやいんげんは、いんげん豆の若いさやつきのものです。さやと豆を丸ごと食べられるため、豆と野菜の長所をあわせもっています。成長が早く年に3回収穫できるため、「三度豆」とも呼ばれています。
20 金	マカロニグラタン 小 コッペパン　オニオンスープ 大　み	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ 青ねぎ	パン マカロニ 小麦粉 マーガリン	マカロニはパスタの一種で、パスタの種類は500種類以上あるといわれています。マカロニは、日本ではサラダやグラタンに使われることが多いです。今日は調理員さん手作りのマカロニグラタンです。
23 月	マーボーなす 小 ごはん　にらスープ き　み	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが　にら なす にんじん たまねぎ **青ねぎ**	**米** 油 ごま油 砂糖 かたくり粉	麻婆なすは、日本の食品メーカーが、麻婆豆腐を日本人向けに味付けをアレンジして「麻婆なすの素」という商品を売り出したのが発祥とされています。給食では素は使わずに一から作っています。
24 火	しろみざかなの あまからあげ 小 ごはん　かきたまじる き　み	牛乳 ホキ 豆腐 たまご	しょうが にんじん チンゲン菜	**米** かたくり粉　砂糖 米粉 じゃがいも 油	白身魚の甘辛揚げに使われているホキとは、ニュージーランドやオーストラリアで捕れる深海魚です。日本ではあまり有名ではありませんが、実はちくわなどの練り物にも使われています。味は淡白で小骨も少なく柔らかいため食べやすく、甘辛揚げにぴったりです。
25 水	やさいいため 小 ごはん　タンタンスープ き　み	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん　にんにく キャベツ　しょうが **たまねぎ**　とうもろこし ピーマン　チンゲン菜 白ねぎ　もやし	**米** 油 砂糖 はるさめ ごま	ごまは、室町時代に中国から日本に伝わり、脂質をとる植物として栽培されてきました。皮の色によって、白ごま、黒ごま、金ごまに分けられます。
26 木	ちくぜんに 小 ゆかりごはん　とうふとわかめのみそしる き　み	牛乳　**みそ** とり肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ	ごぼう　ゆかりふりかけ にんじん たけのこ さやいんげん はくさい	**米** 油 砂糖	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから、全国的には筑前煮と呼ばれていますが、福岡県では「がめ煮」として親しまれています。
27 金	とりにくの マスタードやき 小 コッペパン　ようふうスープ ゆでホワイトコーン 大　み	牛乳 とり肉　ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ **ホワイトコーン**	パン オリーブ油 砂糖 じゃがいも	八幡市内のふるさと農園さんからホワイトコーンを頂きました。ホワイトコーンとは、その名の通り、粒が白いとうもろこし。見た目の珍しさから注目度が高い品種で、黄色いとうもろこしに比べてさらに甘味が強く生でも味あうことが出来ます。感謝していただきましょう。
30 月	コーンのサラダ 小 ごはん　カレーうどん き　み	牛乳 ぶた肉 油揚げ かまぼこ	たまねぎ 青ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	**米** うどん 砂糖 かたくり粉 油	日本で初めてカレーうどんを提供したのは、東京・早稲田にあるお店だそうです。明治37年、当初は高級料理だったカレーライスがだんだんと安い値段で提供されるようになり、それに対抗して生まれたのが、うどん屋のカレーうどんです。