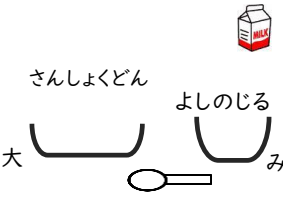
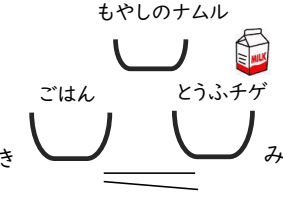
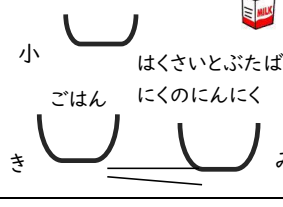
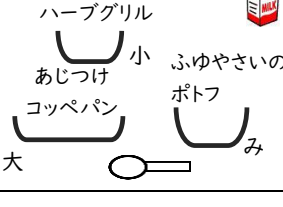
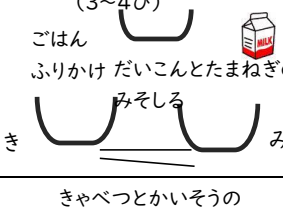


12月給食カレンダー

★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 月		ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 たまご とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐	しょうが しょうが にんじん にんじん たまねぎ たまねぎ あお 青ねぎ さやいんげん	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 かたくり粉	さんしょくどん 三色丼にはいっている「卵」は「たんぱく質の王様」と言われています。 「白身」には、たんぱく質、「黄身」には、たんぱく質の他にビタミンや脂 質が入っていて、両方一緒に食べると体に良いです。黄色の見た目も きれいですね。
2 火		ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 とうふ 豆腐 ちくわ みそ	にんじん にんじん はくさい にんにく はくさい にんにく たまねぎ 白ねぎ しら 白ねぎ にら もやし こまつな 小松菜 しょうが	こめ 米 あぶら ごま油 さとう 砂糖	チゲは韓国料理のひとつです。チゲとは「なべ」という意味です。 季節の魚介類や肉、とうふ、野菜などを使うので、チゲの種類は たくさんあります。韓国では水分をたっぷりふくんだやわらかいと うふを使った、ズンドゥブチゲが有名です。
3 水		ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお 赤魚 いと 系かつお あぶらあ 油揚げ ぶたにく 豚肉 みそ	ほうれん草 ほうれん草 キャベツ だいこん 大根 にんじん はくさい 青ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 こんにやく	きょう 今日は「赤魚」を「塩こうじ」につけて焼きました。「塩こう じ」は、米こうじ、塩、水を混ぜて発酵させた伝統的な日本の 調味料です。塩こうじに漬け込むと、魚のうま味が引き出され ます。
4 木		ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 とうふ 豆腐 あぶらあ 油揚げ みそ ちりめんじゃこ	はくさい はくさい にんじん にんにく にんじん にんにく しら 白ねぎ もやし キャベツ 小松菜 かじゅう じゃがいも とうもろこし レモン果汁	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油	「かわりあえ」に使われている小松菜は、私たちの骨や歯のも とになるカルシウムを、たくさん含んでいます。見た目はほう れん草とよく似ていますが、小松菜の方が歯ごたえがあり、カ ルシウムも多く含まれています。
5 金		ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ポークフランク	だいこん 大根 たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	パン	「冬野菜のポトフ」には大根やブロッコリー、白菜といった冬野菜が 入っています。冬野菜には身体を中から温める効果があります。季節 の食べ物をおいしくいただき、健康に過ごしましょう！
8 月		ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく にんじん にんにく もやし しょうが あお 青ねぎ	こめ 米 あぶら ごま油 はるさめ 春雨 さとう 砂糖	タッカルビとは、鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理のことです。 「タツ」は鶏肉、「カルビ」は骨つきあばら肉のことをいいます。もともと は、ぶつ切りにした骨つきの鶏肉が使われていましたが、今では骨の ない鶏肉が使われています。日本でもなじみのある韓国料理の一つ です。
9 火		ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ いと 系かつお わかさぎ あぶらあ 油揚げ みそ	だいこん 大根 こまつな 小松菜 たまねぎ にんじん	こめ 米 ごま さとう 砂糖 かたくり粉 米粉 あぶら 油	「わかさぎ」は体長10cm~20cmほどの大きさです。体の形は細長く、 色は全体的に銀色です。この時期にとれるわかさぎは、小さく骨まで食 べやすい物が多いです。今日のからあげは、まるごと全部いただきま しょう。
10 水		ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 わかめ 茎わかめ のり 昆布	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	こめ 米 じゃがいも こんにやく 砂糖	きょう 今日の「酢の物」の海藻は、わかめの他、まふのり、赤とさかなどあまり 聞きなれない種類の海藻が入っています。海藻にはマグネシウム、ヨウ 素、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富で、食物繊維も多く含 まれています。
11 木		ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 あつあ 厚揚げ とりにく 鶏肉 もずく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし あお 青ねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 かたくり粉 ごま油	もずくの独特のぬめりはフコイダンという成分で、免疫力を高める食物 繊維のひとつです。もずくにはその他に、骨を強くするために必要なビ タミンK、筋肉の動きをスムーズにするマグネシウム、貧血を予防する 鉄が多く含まれています。

12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	
12 金	キャベツとハムのソテー  小 コーンチャウダー メキシカンライス 大  み	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ベーコン チキンハム チーズ	たまねぎ にんじん コーンクリーム キャベツ とうもろこし トマトピューレ	こめ 米 じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン あぶら 油	キャベツは、葉が柔らかく癖のない味なので、様々な料理に使われる野菜です。アクの成分はほとんどなく、千切りにして付け合わせやサラダにしたり、生で食べる以外にも、煮たり炒めたり、汁の具にして食べます。今日は、ハムといっしょにソテーにしました。
15 月	ちゃんこに  小 ごはん ごぼうのきんぴら き  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 さつま揚げ	しょうが にんじん <u>だいこん</u> <u>大根</u> はくさい <u>あお</u> <u>青ねぎ</u> ごぼう	こめ 米 かたくり粉 さとう 砂糖 こんにやく あぶら 油 ごま油	ごぼうは英語で「burdock」といいます。ごぼうの花はトゲトゲしています。6〜7月に紫色の花が咲きます。英語名の「bur」はトゲという意味です。ごぼうは日本ではよく食べられる野菜ですが、日本以外の国ではほとんど食べられていません。
16 火	みかん  小 やさいの きぬがさどんぶり すましじる 大  み	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあ 油揚げ たまご かまぼこ とりにく 鶏肉	たまねぎ <u>あお</u> <u>青ねぎ</u> にんじん こまつな 小松菜 みかん	こめ 米 かたくり粉 さとう 砂糖	みかんには、ビタミンCが多く含まれていて、かぜ予防に役立ちます。また、果肉だけでなく、普段捨ててしまう白い筋の部分にも、血液の流れをよくしたり、体の調子をととのえる効果があります。
17 水	まめの  オリニックカレー サラダ 大  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 大豆	えだまめ いんげん <u>まめ</u> 枝豆 いんげん豆 にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも あぶら 油 マーガリン こむぎこ 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	わくわく給食 今日は、わくわく給食の日で今月は城陽市の給食室おすすめレシピ「豆のオリニックカレー」です。苦手な人も多い豆ですが、人気のカレーに入れることで食べやすくなる、工夫がされている献立です。
18 木	ほっけのしおやき こまつなとあぶらあげのにびたし  ごはん のっぺいじる き  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけ あぶらあ 油揚げ ぶたにく 豚肉	こまつな 小松菜 にんじん <u>だいこん</u> <u>大根</u> ごぼう <u>あお</u> <u>青ねぎ</u> しょうが	こめ 米 あぶら 油 さといも 里芋 こんにやく かたくり粉	「のっぺい汁」は佐賀県の実家庭で伝わる汁のもので、「のっぺ汁」「ぬっぺい汁」と呼ばれることもあります。片栗粉でとろみをつけた汁に、里芋やごぼうなどの根菜がたくさん入っています。寒い冬にぴったりの料理です。
19 金	ローストチキン  小 コッペパン フルーツクリーム ベジタブルスープ 大  み	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 クリーム	おうとう <u>かん</u> 黄桃 (缶) パイン (缶) キャベツ にんじん こまつな 小松菜	パン あぶら 油	クリスマス献立 みなさん2学期もよく頑張りましたね。給食室から少し早いですが、クリスマス献立のプレゼントです。フルーツクリームはパンにつけたり、はさんだりして食べてくださいね。冬休み中もごはんをしっかり食べて、元気に過ごしてください。
22 月	さわらのゆずだれや  ごはん ほうとう き  み	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら とりにく 鶏肉 <u>みそ</u>	かぼちゃ はくさい <u>あお</u> <u>青ねぎ</u> <u>だいこん</u> <u>大根</u> にんじん ゆず果汁	こめ 米 さとう 砂糖 ほうとう かたくり粉	今日は二十四節気のひとつ冬至です。1年の中で最も日が短い日です。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。「ん」のつく食べ物(大根、にんじんなど)を食べると「運」が呼びこめるといわれています。