



# 給食カレンダー

八幡市立小学校

★八幡産の食材等には太字で下線をひいています★

NO.1

あけましておめでとうございます。三学期の給食が始まります。今年度の給食もあと3ヶ月です。  
まいにち 毎日、どんな給食が出てくるか楽しみですね。残さず、しっかりと食べましょう。

	もりつけ	あか 赤の食品	みどり 緑の食品	き 黄の食品	えいようひとくち 栄養一口メモ
		ち 血、肉、骨、歯をつくる	からだ 身体の調子を整える	ねつ 熱や力のもとになる	
8 木	ぶりのてりやき 大 こうはくなます ごはん ぞうに き み	きゅうにゅう 牛乳 ぶり とり肉 かまぼこ みそ	だいこん にんじん こまつな キ	こめ さとう 砂糖 かたくり粉 もち	<b>正月献立</b> あけましておめでとうございます。三学期の給食が始まりました。今日はお正月献立で雑煮です。雑煮は地域や家庭によっていろいろな種類があります。みなさんのお家ではどんな雑煮を食べましたか?
9 金	キャベツとツナのサラダ 小 こめこ ワインナーピラフ マカロニスープ 大 み	きゅうにゅう 牛乳 ワインナー <sup>ー</sup> ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし キ	こめ こめこ 米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ	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っちりとした食感になり、またちがう味わいになります。
13 火	よどだいこんのもの 小 まる ゆかりごはん ぶたじる き み	きゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げ にく ぶた肉 みそ	ゆかり まる 丸だいこん にんじん ごぼう たまねぎ	あお 青ねぎ こめ さとう 砂糖 こんにゃく	<b>わくわく給食</b> 今日はわくわく給食で、久御山町の給食室おすすめレシピ「淀大根の煮物」の登場です。淀大根は普通の大根と比べて短く丸い形をしています。一般的な大根と比べて単にその形が丸いという違いだけではなく、触感がとても柔らかく甘味があるのが特徴で、煮物に最適です!
14 水	ジャーマンポテト ハヤシライス 大 み	きゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ トマトピューレー	こめ むぎ 小麦粉 マーガリン じゃがいも	クイズです!! ジャガイモの別名は次のうちどれでしょう? ①かんしょ ②ばれいしょ ③てんさい 答えは②の「ばれいしょ」です。馬につける鈴に似ていることから、「ばれいしょ」と呼ばれています。今日はジャーマンポテトにしました!
15 木	さばのみそに ごはん ごもくじる き み	きゅうにゅう 牛乳 さば みそ ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ にら もやし	こめ さとう 砂糖	さば鰯は、「青魚の王様」というほど栄養価が高く、さばの脂質のドコサヘキサエン酸は、記憶力が低くなるのを抑えたり、目によいとされています。またエイコサペンタエン酸は、血液をサラサラにする働きがあります。
16 金	しおやきそば りんごゼリー こがたパン 大 み	きゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 いか ワインナー かんてん 寒天	にんじん りんごジュース キャベツ たまねぎ もやし ピーマン	パン ちゅうか 中華めん さとう 砂糖	焼きそばは中華麺を肉や野菜などと一緒に炒める料理です。焼きそばといえばソース味が思い浮かびますが、中国では、塩やしょう油味のものが多めです。今日は焼きそばはソース味ではなく塩味にしてみました!お味はいかがでしょうか?
19 月	とりにくとれんこんの あまからあえ はつがげんまい いりごはん たぬきじる き み	きゅうにゅう 牛乳 にく とり肉 あぶらあ 油揚げ さつまあげ しようが	れんこん にんじん だいこん えのきたけ しようが	あお 青ねぎ こめ はつが げんまい 発芽玄米 こんにゃく あぶら 油 さとう 砂糖 かたくり粉	<b>かみかみ献立</b> 今日の献立は、かみかみ献立です。よくかむと、た液がでて食べ物と混ざっ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。
20 火	ほうれんそうと もやしのナムル 小 ぶたにくとはくさいの なめしごはん とうにゅうに き み	きゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 あぶらあ 油揚げ みそ とうにゅう 豆乳	にんじん もやし たまねぎ あおな はくさい しようが ほうれんそう	こめ かたくり粉 さとう 砂糖 あぶら ごま油 ごま	豚肉は日本で一番たくさん食べられているお肉です。ビタミンB1という疲れをとてくれる栄養素が含まれています。今日はにんじん、たまねぎ、はくさい、油揚げを豆乳で煮た豚肉と白菜の豆乳煮です!体が温まりますよ!
21 水	ホイコーロー ごはん はるさめスープ き み	きゅうにゅう 牛乳 にく ぶた肉 みそ とり肉	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく もやし	あお 青ねぎ こめ あぶら 油 さとう 砂糖 かたくり粉 はるさめ	回鍋肉とは四川料理の一つで、豚肉とキャベツ、ねぎなどを一緒に炒めて、甜面醤や豆板醤などで味付けしたものです。 「回鍋」の名前の由来は一度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、みそ、テンメンジャン、トウバンジャンで甘めに味付けしました。
22 木	あじのたつあげ はくさいのしおこんぶあえ 大 やさいの ごはん すまじる き み	きゅうにゅう 牛乳 あじ しおこんぶ 塩昆布 とり肉	はくさい にんじん たまねぎ こまつな	こめ かたくり粉 こめこ 米粉 あぶら 油	<b>八幡食育の日</b> アジに関するクイズです。「アジ」という名前がつけられた理由は、次のうちどれでしょう?①泳ぐのが上手な魚だから②小さい魚だから③おいしい魚だから…正解は…③です。味のよい、おいしい魚なので、「アジ」という名前になったそうです。アジには、記憶力をよくするDHAという栄養素がたくさん入っています。

