



# 給食力レンダー

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カ月です。  
毎日、どんな給食が出てくるか楽しみです。残さず、しっかりと食べましょう。

	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	まいようひとくち 栄養一口メモ
		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	
8 木	ぶりのてりやき こうはくなます ごはん ぞうに き み	牛乳 ぶり とり肉 かまぼこ <b>みそ</b>	だいこん にんじん こまつな	こめ 米 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 ウインナーピラフ マカロニスープ 大 み	牛乳 ウインナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし <b>キャベツ</b>	こめ 米 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 ゆかりごはん ぶたじる き み	牛乳 あつあ 厚揚げ ぶた肉 <b>みそ</b>	ゆかり <b>青ねぎ</b> まる 丸だいこん にんじん ごぼう たまねぎ	<b>わくわく給食</b> こめ 米 さとう 砂糖 こんにゃく	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。淀大根は普通の太根と比べて短く丸い形をしています。一般的な太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	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 米 むぎ 麦 こむぎ 小麦粉 マーガリン じゃがいも	クイズです！！じゃがいも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 小 ごはん ごもくじる き み	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 米 さとう 砂糖	さばは、「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	牛乳 ぶた肉 いか ウインナー 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 ちゅうめん 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くソース焼きそばはないそうです。今日の焼きそばはソース味ではなくしおあじ塩味にしてみました！お味はいかがでしょう？
19 月	とりにくとれんこんの あまからあえ 小 はつがげんまい いりごはん たぬきじる き み	牛乳 とり肉 あぶらあ 油揚げ ざつまあげ	れんこん <b>青ねぎ</b> にんじん <b>だいこん</b> えのきたけ しょうが	こめ 米 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、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回かむといわれています。
20 火	ほうれんそうと もやしのナムル 小 なめしごはん とうにゅうに き み	牛乳 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 しょうが <b>ほうれんそう</b>	こめ 米 かたくり粉 さとう 砂糖 ごま油 ごま	ぶたにく にほん で一番たくさん食べられているお肉です。ビタミンB1という疲れをとっ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 小 ごはん はるさめスープ き み	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん <b>青ねぎ</b> <b>キャベツ</b> たまねぎ にんにく もやし	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 かたくり粉 はるさめ	ホイコーローは、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、甜面醬や豆板醬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	あじのたつたあげ はくさいのしおこんぶあえ 大 ごはん やさいの すましじる き み	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	<b>八幡食育の日</b> こめ 米 かたくり粉 こめ 米粉 あぶら 油	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。



# 1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
		肉、骨、歯をつく	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
23 金	とりにくの マスタードやき 小 ベジタブル こくとうコッペパン スープ 大	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん こまつな	パン オリーブ油 砂糖	とりにく 鶏肉のマスタード焼きの「マスタード」とは日本という「からし」のような ものです。でも、からしといっても今日使っている粒マスタードはそんなに からみ 辛味はなく、とてもマイルドな味で洋食によく使われます！鶏肉との相性が パッチリです！
26 月	北海道・東北 きりばしだいこんと えだまめのサラダ 小 じゃがバターコーン わふうなべ ごはん き	牛乳 ぶた肉 あぶら油揚げ 豆腐	とうもろこし 青ねぎ にんじん キャベツ だいこん えだまめ はくさい きりばし 切干だいこん	米 じゃがいも バター 砂糖 ごま油	きょう 今日から給食週間です！今年は日本一の給食を競う大会、「全国学校給食甲 子園」に登場したメニューを提供します。一日目は北海道・東北ブロックか ら「じゃがバターコーンごはん」です。北海道大空町立東藻琴学校給食セン ターの献立です。じゃがいも、バター、コーンをご飯にまぜた見た目が色鮮 やかな一品です。
27 火	中部・近畿 とりにくのうめソース 小 ごはん こまつなの ひじきふりかけ みそしる き	牛乳 みそ ひじき いとかつお とり肉 あぶら油揚げ	にんにく 青ねぎ たまねぎ もやし こまつな うめ	米 ごま さとう かたくり粉	ふつかめ ちゅうぶ きんき 二日目は中部・近畿ブロックから「鶏肉の梅ソース」です。岐阜県美濃加茂 市学校給食センターの献立です。大型の給食センターですが、地場産物を積 極的に使っています。ソースに使う梅ジャムは、市内の高校生が美濃加茂市 産の梅を使って作っています。今日の梅ソースは梅肉を使っています。
28 水	甲信越・北陸・関東 ぶたどん しおこうじ 大	牛乳 ぶた肉 たまご あぶら油揚げ	たまねぎ にんじん 青ねぎ こまつな しめじ	米 砂糖 さつまいも こんにゃく かたくり粉	みつかめ こうしんえつ ほくりく かんとう 三日目は甲信越・北陸・関東ブロックから「塩こうじかきたま汁」です。次 ばらきけんおかしりつやさがっこうきょうしよく こんだて いしおかし こめ やさい 城県石岡市立八郷学校給食センターの献立です。石岡市は米や野菜などの生 産が盛んで、有機農産物の栽培も積極的に行われている地域です。塩こうじ も市内で作られたものを使っています。
29 木	九州・沖縄 にしんのしおやき くきわかめのじげもんきんぴら 大 ごはん けんちゃんじる き	牛乳 茎わかめ にしん 豆腐 とり肉 あぶら油揚げ さつま揚げ だいず 大豆	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう あおねぎ	米 油 ごま 砂糖 さといも	よっかめ きゅうしゅう おきなわ 四日目は九州・沖縄ブロックから「茎わかめのじげもんきんぴら」です。長 崎県大村市中学校給食センターの献立です。長崎県は魚業がさかんで、魚や わかめ、ひじきといった海産物が特産品です。「じげもん」とは、長崎県で 「地のもの」という意味があります。
30 金	中国・四国 フライドチキン 小 コッペパン もちむぎのスープ 大	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく	パン かたくり粉 油 もち麦 じゃがいも	さいしゅうび いつか め ちゅうごく しこく 最終日五日目は中国・四国ブロックから「もち麦のスープ」です。岡山県立 岡山支援学校の献立です。この学校の給食では、岡山県で栽培されたもち麦 を使っています。もち麦は、柔らかく煮込む料理で幅広く活用されていま す。今週一週間給食甲子園のメニューどうでしたか？日本全国いろいろな給 食がありましたね！



八幡市の学校給食週間 1月26日(月)～30(金)



●今年のテーマは・・・全国学校給食甲子園に登場したメニュー●

全国学校給食甲子園とは、全国の学校で出されている献立を、その年のテーマに応じて日本一を競う大会です。

食育を広め、地産地消を進めていくことを目的としています！

ちゅうぶ きんき  
中部・近畿



こうしんえつ ほくりく かんとう  
甲信越・北陸・関東



ほっかいどう とうほく  
北海道・東北



27日(火)  
ごはん ひじきふりかけ  
牛乳  
鶏肉の梅ソース  
小松菜のみそ汁

28日(水)  
豚丼  
牛乳  
塩こうじかきたま汁

26日(月)  
じゃがバターコーンごはん  
牛乳  
和風鍋  
切干大根と枝豆のサラダ

きゅうしゅう おきなわ  
九州・沖縄



ちゅうごく しこく  
中国・四国



29日(木)  
ごはん 牛乳  
にしんの塩焼き  
茎わかめのじげもんきんぴら  
けんちゃん汁

30日(金)  
コッペパン  
牛乳  
フライドチキン  
もち麦のスープ

たのしみだワン！

