



給食カレンダー



★八幡産の食材等には太字で下線をひいています★

八幡市立学校

	もりつけ	あか しょうひん 赤の食品	みどりしょうひん 緑の食品	き しょうひん 黄の食品	えいよう ひと ぐち 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	
2月	わかめともやしのすのもの ごはん すきやき き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 とうふ 豆腐 わかめ ちくわ	たまねぎ はくさい あお <u>青ねぎ</u> にんじん もやし	こめ 米 ふ 砂糖 こんにやく	すき焼きは、日本の伝統的な鍋料理です。昔は農具の「すき」で魚や肉を焼いたことから名前がつきました。明治時代に牛肉を食べる習慣が広まり、甘辛いしょうゆ味で煮る今のすき焼きになりました。
3月	せつぶんまめ いわしの かばやきどん かすじる 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆 いわし ぶたにく ぶた肉 あぶらあ 揚げ みそ	にんじん あお <u>青ねぎ</u> <u>だいこん</u> 	こめ 米 こんにやく かたくり粉 こめこ 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖	節分献立 節分は、健康で過ごせるようにと願いをこめて、悪いものをおい出す日です。「立春」の前の日であり、今年は2月3日です。豆まきをしたり、いわしを食べたりする風習があります。
4月	だいこんのそくせきづけ 小 こぎつねずし ぐず汁 いなりずし(2ねん) 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあ 揚げ ちりめんじゃこ とり肉 しお 塩 こんぶ	しいたけ だいこん にんじん しょうが きぬさや たまねぎ ほうれんそう	こめ 米 初午献立 さとう 砂糖 ごま かたくりこ 片栗粉 	今日の給食は「初午献立」です。2月最初の午の日を「初午」といい、お稲荷さんの使であるキツネの好物、揚げを使った料理を食べる習慣があります。今日は「子ぎつね寿司」を食べてやかない あんぜん ごこく ほうじょう ねが 家内安全や五穀豊穰を願ひましょう。
5月	とりにくとちくわのてりやき 小 ごはん きのこじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ちくわ ぶた肉	しろ 白ねぎ 青ねぎ にんじん しめじ えのきたけ まいたけ	こめ 米 さとう 砂糖 こんにやく	とりにく 鶏肉は、たんぱく質がたっぷりて体を元気にする食べ物です。脂肪が少なく、やわらかいので食べやすいのが特徴です。今日はちくわと一緒に照り焼きにしてみました。成長に大切な栄養が入っています。
6月	ごぼうのサラダ 小 あじつけ コッペパン ポーク ビーンズ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 だいず ツナ	にんじん たまねぎ トマトピューレー ごぼう えだまめ	パン ごま じゃがいも あぶら 油 こめこ 米粉 ノンエッグマヨネーズ	ポークビーンズは、アメリカ生まれの料理です。豚肉と大豆、にんじんや玉ねぎなどの野菜をトマト味で煮込みます。豆には体を元気にするたんぱく質がたっぷりです。野菜も入っていて栄養満点なメニューです。
9月	マーボー豆腐 小 ごはん タイピーエン き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん もやし たまねぎ たけのこ あお <u>青ねぎ</u> チンゲンサイ	こめ 米 あぶら ごま油 さとう 砂糖 かたくり粉 はるさめ	マーボー豆腐は、中国の料理をもとにした人気メニューです。豆腐とひき肉をピリツとしたみそ味で炒めます。給食では辛さをやさしくして食べやすくしています。豆腐には体をつくるたんぱく質がたっぷりて、元気になる料理です。
10月	さわらのゆずダレやき はくさいのあまずづけ 大 ごはん かきたまじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら たまご	ゆず果汁 はくさい 青ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ 米 さとう 砂糖 かたくり粉	さわら 鱈は、漢字で書くと「魚」へんに「春」と書き、冬から春にかけてが旬の魚です。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」と呼ぶことがあります。わたしたちの住む京都府でもよくとれる魚です。
12月	とりにくのからあげ 小 ごはん さつまじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん だいこん ごぼう あお <u>青ねぎ</u>	こめ 米 かたくり粉 こめこ 米粉 あぶら 油 さつまいも	とりにく 鶏肉のからあげは、給食で人気のメニューです。給食室の大きな釜で、カリツと揚げます。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。
13月	ダブルチョコマフィン 小 ウインナー こめこのハート ピラフ マカロニスूप 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー ベーコン 	にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ 米 さとう 砂糖 こめこ 米粉マカロニ こむぎこ 小麦粉 マーガリン チョコチップス	バレンタイン献立 今日は給食室手作りのマフィンです。マフィンに使われるチョコレートは、大きなカカオの実を収穫するところから始まり、豆を取り出したり、発酵させたりとたくさんの手間をかけて作られます。



給食カレンダー

★八幡産の食材等には太字で下線をひいています★



八幡市立学校

	もりつけ	あか しょうひん 赤の食品	みどりしょうひん 緑の食品	き しょうひん 黄の食品	えいよう ひと ぐち 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	
16 月	ひじきのあえもの 小 だいこんと ゆかり ごはん ぶたにくのもの き	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 さつま揚げ ひじき	しそ にんじん だいこん しょうが <u>ほうれんそう</u> とうもろこし さやいんげん	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油	ひじきは、海でとれる黒い海藻で、昔から日本で食べられています。カルシウムや鉄分、食物せんいがたっぷりて、骨や血を元気にする食べ物です。体にとってもよいので、しっかり食べましょう。
17 火	ハタハタのからあげ こまつなのごまあえ 大 ごはん こんさいじる き	ぎゅうにゅう 牛乳 ハタハタ ぶた肉 	にんじん ごぼう だいこん あお 青ねぎ こまつな	こめ 米 ごま こんにゃく こめ 米粉 あぶら 油 かたくり粉 さとう 砂糖	かみかみ献立 ハタハタは、日本海でとれる魚で、冬が旬です。小さくて骨がやわらかいので食べやすく、カルシウムやたんぱく質など体を元気にする栄養があるので、しっかり食べましょう。
18 水	カレーライス キャベツと ハムのソテー 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こめ 米 こむぎ 小麦粉 むぎ 麦 あぶら 油 じゃがいも マーガリン	給食のカレーは、小麦粉とマーガリンをじっくり炒めて、ルーを手作りします。こがさないように時間と力がいる仕事です。そして、ケチャップやカレー粉などを入れて、大きな釜でじっくり煮込んでおいしいカレーになります。
19 木	まつかぜやき はくさいときくなのときあえ 大 ごはん とうふとわかめ のみそしる き	ぎゅうにゅう 豆腐 牛乳 とうふ とり肉 わかめ <u>みそ</u> 糸かつお あぶら 揚げ	たまねぎ 青ねぎ しょうが はくさい しゅんぎく にんじん	こめ 米 こむぎ 小麦粉 パン粉 さとう 砂糖 ごま	八幡食育の日 松風焼は、鶏ひき肉や玉ねぎ、みそなどを混ぜて、焼きます。見た目が松の木の風景に似ていることから名前がつきました。やわらかくて食べやすく、栄養もたっぷりの料理です。
20 金	とりにくのてりやき しろみざかなフライ そえキャベツ 小 コンソメ バーガーパン スープ 大	ぎゅうにゅう セレクト 牛乳 とり肉 ベーコン タラ	セレクト給食 <u>キャベツ</u> にんじん たまねぎ	パン 砂糖 あぶら 油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも	今日はセレクト給食です。甘辛いしょうゆ味の鶏肉の照り焼き、さくさくに揚がった白身魚にタルタルソース、みなさんはどちらを選びましたか？上手にはさんで、楽しく食べてください。
24 火	はるさめサラダ 小 かんこくふう ごはん にくじゃが き	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 ポークハム	にら キャベツ たまねぎ しめじ にんじん にんにく	こめ 米 ごま油 じゃがいも さとう 砂糖 あぶら 油 こんにゃく はるさめ	はるさめは、細くて透明なめんで、見た目が春の雨に似ていることから名前がつきました。じゃがいもや豆のでんぷんから作られ、つるつるした食感が楽しい食べ物です。今日はサラダにしました。
25 水	こまつなと あつあげのもの 小 キムタク ごはん いものこ じる き	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン あつあ 厚揚げ とり肉 <u>みそ</u>	はくさい だいこん こまつな にんじん あお 青ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 さといも こんにゃく	キムタクごはんは、長野県の給食から生まれた人気メニューです。名前は「きざみたくあんごはん」からきています。細かく切ったたくあんとベーコンをのうまみを一緒に楽しめします。
26 木	しろみざかなの ピリットジャン 小 ごはん ごもくスープ き	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ ぶた肉	にんにく たけのこ しょうが はくさい チンゲンサイ にんじん 青ねぎ たまねぎ	こめ 米 かたくり粉 こめ 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖	ごもく五目スープは、野菜や肉など五つ以上の食材を使った栄養たっぷりのスープです。「五目」という名前は、いろいろな具材が入っていることからつけられました。しょうゆ味で煮込み、体にやさしい料理です。
27 金	とりにくのハーブグリル 小 きなこパン ベジタブル スープ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 きな粉 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	パン あぶら 油 さとう 砂糖	きな粉ぱんは、パンを油でさっとあげて、きな粉とあまい砂糖をまぶした給食の人気メニューです。元気に遊んだり、勉強するためのエネルギーになります。