



給食カレンダー

★八幡市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	赤の食品 ちにくほねは 血、肉、骨、歯をつくる	緑の食品 からだちょうしとどの身体の調子を整える	黄の食品 ねつちから熱や力のもとになる	えいようひとくち 栄養一口メモ
2 月	わかめともやしのすのもの ごはん 小 き み すきやき	さゆうにゅう牛乳 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 あお青ねぎ にんじん もやし	こめ米 ふ砂糖 こんにゃく 米糠	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 火	せつぶんまめ いわしのかばやきどん かすじる 大 き み	ぎゅうにゅう牛乳 いわし にくぶた肉 あぶらあ油揚げ みそ	にんじん あお青ねぎ だいこん あぶらあ油揚げ みそ	こめ米 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、悪いものを払い出す日です。「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 水	だいこんのそくせきづけ こぎつねずし いなりずし(2ねん) 大 き み	ぎゅうにゅう牛乳 あぶらあ油揚げ 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 さとう砂糖 ごま かたくりこ片栗粉	初午献立 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、お稲荷さんの使いであるキツネの好物、油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」を食べてや家内安全や五穀豊穣を願いましょう。
5 木	とりにくとちくわのてりやき ごはん 小 きのこじる き み	ぎゅうにゅう牛乳 にくとり肉 にくちくわ にくぶた肉	白ねぎ あお青ねぎ にんじん しめじ えのきたけ まいたけ	こめ米 さとう砂糖 こんにゃく	とりにく鶏肉は、たんぱく質がたっぷりで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 金	ごぼうのサラダ あじつけ コッペパン 大 き み	ぎゅうにゅう牛乳 にくぶた肉 だいすツナ	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 ごはん 小 タイピーエン き み	ぎゅうにゅう牛乳 とうふ豆腐 にくぶた肉 にくみそ にくとり肉	にんじん もやし たまねぎ たけのこ あお青ねぎ チングンサイ	こめ米 あぶら油 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ッ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で、元気になる料理です。
10 火	さわらのゆずダレやき はくさいのあまずづけ ごはん 大 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 あお青ねぎ 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	さわら鰯は、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 木	とりにくのからあげ ごはん 小 さつまじる き み	ぎゅうにゅう牛乳 にくとり肉 にくぶた肉 にくみそ	にんじん だいこん ごぼう あお青ねぎ	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。
13 金	ダブルチョコマフィン ワインナー ピラフ 大 き み	ぎゅうにゅう牛乳 ウインナー マカロニスープ	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	赤の食品 ちにくほねは 身体をつくる	緑の食品 からだとどとの身体の調子を整える	黄の食品 ねつ熱や力のもとになる	栄養 一 口 メ モ
16 月	ひじきのあえもの ゆかりごはん 小き 牛乳 ぶた肉 さつま揚げ ひじき	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ ひじき	にんじん だいこん ほうれんそう とうもろこし さやいんげん	米 砂糖 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で、骨や血を元気にする食べ物です。体にとてもよいので、しっかり食べましょう。
17 火	ハタハタのからあげ ごはん 大き 牛乳 ハタハタ ぶた肉 青ねぎ こまつな	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	米 こんにゃく 米粉 あぶら油 かたくり粉 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 大 キャベツと ハムのソテー	牛乳 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	米 麦 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、ルウを手作りします。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 はくさいときくなとのさあえ 大 ごはん 豆腐 とり肉 みそ 糸かつお 油揚げ き	牛乳 豆腐 とり肉 みそ 糸かつお 油揚げ	たまねぎ あお青ねぎ わかめ しょうが はくさい しゅんぎく にんじん	米 パン粉 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、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 バーガーパン 大 牛乳 とり肉 ベーコン タラ	牛乳 とり肉 ベーコン タラ	キャベツ にんじん たまねぎ	パン 砂糖 ノンエッグタルタルソース じゃがいも	セレクト給食 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、みなさんはどう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 ごはん 小 かんこくふう にくじやが き	牛乳 ぶた肉 ポークハム	にら たまねぎ しめじ にんじん にんにく	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 油 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ますから名前がつきました。じゃがいもや豆のでんぶんから作られ、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 あつあげのにもの 小 キムタク ごはん いものこ じる き	牛乳 ベーコン 厚揚げ とり肉 みそ	はくさい だいこん こまつな にんじん あお青ねぎ	米 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」からきていました。細かく切ったたくあんとベーコンをのうまみと一緒に楽しめます。
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 牛乳 ホキ ぶた肉	牛乳 ホキ ぶた肉	にんにく たけのこ しょうが チンゲンサイ にんじん 青ねぎ たまねぎ	米 かたくり粉 米粉 油 砂糖	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 牛乳 きな粉 とり肉 ベーコン	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 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。