

3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 ちようし 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	
2月	ちくぜんに 小 はつがげんまい きりばしだいこん いりごはん き	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 さつま揚げ あぶら 油揚げ みそ	ごぼう 青ねぎ にんじん たけのこ きりばしだいこん たまねぎ	こめ 米 はつが げんまい 発芽玄米 あぶら 油 さとう 砂糖 こんにやく	かみかみ献立 今日はかみかみ献立です。よくかんで食べると「あごや歯を丈夫にする」「食べすぎを防ぎ、消化をしやすい」「脳の働きを活発にする」など、いいことがたくさんあります。よくかんで食べましょう。
3月	とりにくのてりやき 小 ひなあられ ちらしずし なのはなのすましじる み	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ こうやとうふ 高野豆腐 とり肉 豆腐	たけのこ たまねぎ にんじん なばな しいたけ さやいんげん しろ 白ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 かたくり粉 ひなあられ	ひな祭り献立 今日3月3日は、桃の節句「ひなまつり」です。ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う日本の伝統行事です。ひなまつりのお祝いとして、ちらし寿司とひなあられがつけます。
4月	さばのみそに 小 ごはん しおこうじ き	ぎゅうにゅう 牛乳 さば みそ とり肉	しょうが 青ねぎ だいこん えのきたけ にんじん はくさい	こめ 米 さとう 砂糖	今日の塩こうじ汁に入っている塩こうじは、米こうじ、塩、水から作られ、その発酵過程で作られる酵素が食材の旨味を引き出す万能調味料です。また、消化吸収をサポートし、食材の保存性を向上させる効果があります。いろいろな食材との相性も良い調味料です。
5月	キャベツとハムの ドレッシング あえ 小 ライス ビーフシチュー み	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 マッシュルーム トマトピューレー キャベツ	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも こむぎ 小麦粉 マーガリン	ビーフシチューは、牛肉を赤ワインやデミグラスソース、野菜などと一緒にじっくりと煮込んだ家庭料理の定番です。ごはんやパン、どんな主食とも合いやすい料理の一つです。
6月	タンドリーチキン 小 あじつけ ポトフ コッペパン み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	パン あぶら 油 じゃがいも さとう 砂糖	タンドリーチキンは、ヨーグルトを使う料理ですが、給食のタンドリーチキンは、ヨーグルトの代わりに塩こうじを使って作っています。塩こうじのこうじパワーで、お肉が柔らかく仕上がります。
9月	あまからつくね 小 ごまお せきはん とうふのすましじ み	ぎゅうにゅう 牛乳 あずき とり肉 ぶた肉 豆腐	たまねぎ こまつな あお 青ねぎ しょうが にんじん えのきたけ	こめ 米 もち米 ごま かたくり粉 さとう 砂糖	すまし汁に入っている豆腐は、「畑の肉」と言われ、良質なたんぱく質、大豆イソフラボン、カルシウム、鉄分、食物繊維など、栄養満点です。骨の健康維持、腸内環境改善などいろいろな効果があります。
10月	にしんのしおやき 大 ごはん じゃがいものみそしる み	ぎゅうにゅう 牛乳 にしん あぶら 油揚げ だいず みそ	にんじん たまねぎ あお 青ねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 じゃがいも	八幡食育の日 ひじきは、こんぶやわかめと同じ海藻の仲間です。ひじきには、貧血を防ぐ鉄や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれているので、体がどんどん成長しているみなさんにぜひ食べてもらいたい食品です。しっかり食べましょう。
11月	あつあげのチリソース 小 ごはん ちゅうかふう コーンスープ み	ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげ 厚揚げ ぶた肉 たまご とり肉	たまねぎ しろ 白ねぎ とうもろこし しょうが たけのこ にんじん	こめ 米 さとう 砂糖 かたくり粉 あぶら 油 ごま油	スープに入っている「たまご」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、たんぱく質のほか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いいです。
12月	ちくわとごぼうのきんぴら 小 ごはん にくだんごのスープ み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ	あお 青ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ ごぼう れんこん	こめ 米 かたくり粉 はるさめ さとう 砂糖 あぶら 油 ごま	今日は手作りの肉団子が入ったスープです。肉団子は「ひき肉」を使って作りますが、ひき肉をただ丸めただけでは、汁に入れてもバラバラになり肉団子にはなりません。ひき肉に塩やかたくり粉を混ぜてよく練ることで肉同士がくっつくようになります。今日も調理員さんたちが一つずつ丁寧に丸めてくれました。

3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
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし 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	
13 金	とりにくのからあげ 小 ゆかりごはん みつばとふの すまし汁 み	牛乳 とり肉 かまぼこ	しそ みつば にんじん えのきたけ	こめ 米 かたくり粉 こめ 米粉 あぶら 油 ふ	松花堂弁当給食 今日は卒業をお祝いして、6年生は松花堂弁当給食です。4つに区切られたお弁当箱に色とりどりのおかずを詰めました。調理員さんたちが心を込めて作ってくれたお弁当です。1~5年生のみなさんも6年生になるまで楽しみにしててくださいね。
16 月	あじのねぎソース 小 ごはん ごもくじる み	牛乳 あじ ぶた肉	しょうが もやし 青ねぎ にんじん たまねぎ にら	こめ 米 かたくり粉 こめ 米粉 あぶら 油 砂糖 ごま	あじは、日本では刺身や塩焼き、干物などにして食べますが、外国でもマリネやフライなど、さまざまな料理に使われます。栄養バランスのとれた魚で、味がいいことから「あじ」と呼ばれるようになったとも言われています。
17 火	カレーライス カラフルソーテー み	牛乳 牛肉 チキンハム	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ	こめ 米 麦 あぶら 油 じゃがいも こめ 小麦粉 マーガリン	6年生給食最終日 6年生はラロが小学校最後の給食です。みんなで食べる給食は、楽しい思い出になったでしょうか？中学校へ行っても、給食をたのしんでください。少し早いですが、卒業おめでとうございます！
18 水	フルーツヨーグルト き じゃがいもと コーンライス とりにくのトマトに み	牛乳 とり肉 ヨーグルト	とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー トマトピューレ 黄桃(缶) うんしゅうみかん(缶) パインアップル(缶)	こめ 米 じゃがいも オリーブ油 砂糖	給食最終日 今日は、今年度最後の給食です。今年度も1年間、楽しくおいしく食べることができたでしょうか？食事の時間がほっとできる時間であればいいな、と思っています。また、4月からの給食をたのしみにしててください。

- ◆今年度の給食は、6年生は17日（火）で終了します。
- ◆1~5年生は、18日（水）で終了します。
- ◆4月の給食は、4月9日（木）から始まります。
- ◆新1年生は、4月15日（水）から始まります。



春休みに入りますが、
「はやね、はやあき、あさごはん」
を意識して、健康な生活を
送みましょう。



3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 ちようし 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	
2月	ちくぜんに 小 はつがげんまい きりばしだいこん いりごはん き	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 さつま揚げ あぶら 油揚げ みそ	ごぼう 青ねぎ にんじん たけのこ きりばしだいこん たまねぎ	こめ 米 はつが げんまい 発芽玄米 あぶら 油 さとう 砂糖 こんにやく	かみかみ献立 今日はかみかみ献立です。よくかんで食べると「あごや歯を丈夫にする」「食べすぎを防ぎ、消化をしやすい」「脳の働きを活発にする」など、いいことがたくさんあります。よくかんで食べましょう。
3月	とりにくのてりやき 小 ひなあられ ちらしずし なのはなのすましじる み	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ こうやとうふ 高野豆腐 とり肉 豆腐	たけのこ たまねぎ にんじん なばな しいたけ さやいんげん しろ 白ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 かたくり粉 ひなあられ	ひな祭り献立 今日3月3日は、桃の節句「ひなまつり」です。ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う日本の伝統行事です。ひなまつりのお祝いとして、ちらし寿司とひなあられがつけます。
4月	さばのみそに 小 ごはん しおこうじ き	ぎゅうにゅう 牛乳 さば みそ とり肉	しょうが 青ねぎ だいこん えのきたけ にんじん はくさい	こめ 米 さとう 砂糖	今日の塩こうじ汁に入っている塩こうじは、米こうじ、塩、水から作られ、その発酵過程で作られる酵素が食材の旨味を引き出す万能調味料です。また、消化吸収をサポートし、食材の保存性を向上させる効果があります。いろいろな食材との相性も良い調味料です。
5月	キャベツとハムの ドレッシング あえ 小 ライス ビーフシチュー み	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 マッシュルーム トマトピューレー キャベツ	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	ビーフシチューは、牛肉を赤ワインやデミグラスソース、野菜などと一緒にじっくりと煮込んだ家庭料理の定番です。ごはんやパン、どんな主食とも合いやすい料理の一つです。
6月	タンドリーチキン 小 あじつけ ポトフ コッペパン み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	パン あぶら 油 じゃがいも さとう 砂糖	タンドリーチキンは、ヨーグルトを使う料理ですが、給食のタンドリーチキンは、ヨーグルトの代わりに塩こうじを使って作っています。塩こうじのこうじパワーで、お肉が柔らかく仕上がります。
9月	あまからつくね 小 ごまお せきはん とうふのすまし み	ぎゅうにゅう 牛乳 あずき とり肉 ぶた肉 豆腐	たまねぎ こまつな あお 青ねぎ しょうが にんじん えのきたけ	こめ 米 もち米 ごま かたくり粉 さとう 砂糖	すまし汁に入っている豆腐は、「畑の肉」と言われ、良質なたんぱく質、大豆イソフラボン、カルシウム、鉄分、食物繊維など、栄養満点です。骨の健康維持、腸内環境改善などいろいろな効果があります。
10月	にしんのしおやき 大 ごはん じゃがいものみそ み	ぎゅうにゅう 牛乳 にしん あぶら 油揚げ だいず みそ	にんじん たまねぎ あお 青ねぎ しょうが	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 じゃがいも	八幡食育の ひじきは、こんぶやわかめと同じ海藻の仲間です。ひじきには、貧血を防ぐ鉄や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれているので、体がどんどん成長しているみなさんにぜひ食べてもらいたい食品です。しっかり食べましょう。
11月	あつあげのチリソース 小 ごはん ちゅうかふう コーンスープ み	ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげ 厚揚げ ぶた肉 たまご とり肉	たまねぎ 白ねぎ しょうが たけのこ にんじん	こめ 米 さとう 砂糖 かたくり粉 あぶら 油 ごま油	スープに入っている「たまご」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、たんぱく質のほか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いいです。
12月	ちくわとごぼうのきんぴら 小 ごはん にくだんごのスープ み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ	あお 青ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ ごぼう れんこん	こめ 米 かたくり粉 はるさめ さとう 砂糖 あぶら 油 ごま	今日は手作りの肉団子が入ったスープです。肉団子は「ひき肉」を使って作りますが、ひき肉をただ丸めただけでは、汁に入れてもバラバラになり肉団子にはなりません。ひき肉に塩やかたくり粉を混ぜてよく練ることで肉同士がくっつくようになります。今日も調理員さんたちが一つずつ丁寧に丸めてくれました。

3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
		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	
13 金	いちご さんしょく だんご ゆかりごはん みつばとふのすまし汁	とりにく かまぼこ 牛肉 糸かつお たら	しそ みつば にんじん えのきたけ たけのこ さやいんげん いちご	こめ 米 かたくり粉 こめこ 米粉 あぶら 油 さんしょくだんご 砂糖	松花堂弁当給食 今日は卒業をお祝いして、6年生は松花堂弁当給食です。4つに区切られたお弁当箱に色とりどりのおかずを詰めました。調理員さんたちが心を込めて作ってくれたお弁当です。1～5年生のみなさんも6年生になるまで楽しみにしててくださいね。
16 月	あじのねぎソース ごはん ごもくじる	牛乳 あじ ぶた肉	しょうが もやし 青ねぎ にんじん たまねぎ にら	こめ 米 かたくり粉 こめこ 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖 ごま	あじは、日本では刺身や塩焼き、干物などにして食べますが、外国でもマリネやフライなど、さまざまな料理に使われます。栄養バランスのとれた魚で、味がいいことから「あじ」と呼ばれるようになったとも言われています。
17 火	フルーツパフェ カレーライス カラフルソテー	牛乳 牛肉 チキンハム クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ 黄桃(缶)	こめ 米 むぎ 麦 小麦粉 マーガリン じゃがいも いちごソース ゼリー コーンフレーク	6年生給食最終日 6年生はラロカ小学校最後の給食です。みんなで食べる給食は、楽しい思い出になったでしょうか？中学校へ行っても、給食をたのしんでください。少し早いですが、卒業おめでとうございす！

- ◆今年度の給食は、6年生は17日（火）で終了します。
- ◆1～5年生は、18日（水）で終了します。
- ◆新中学1年生は、4月10日（金）から始まります。



春休みに入りますが、
「はやね、はやおき、あさごはん」
を意識して、健康な生活を
送みましょう。

