



給食カレンダー

八幡市立男山第二中学校

★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています★ NO.1

	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
1 水	焼きビーフン 小 ごはん 韓国風肉じゃが	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ しめじ いら きゃべつ しょうが にんにく	米 ビーフン 砂糖 ジャガイモ ごま ごま油 油	ビーフンは、お米から作られる麺で、中国や東南アジアでよく食べられています。日本で私たちが食べているごはんは、「ジャポニカ米」という品種で粘りがあり、もちもちしています。一方、ビーフンは東南アジアなどでよく食べられている「インディカ米」という粘りの少ない品種でつくられています。
2 木	コロッケ 小 ウインナー ベジタブル ピラフ スープ	牛乳 ウインナー ぶた肉	たまねぎ とうもろこし にんじん きゃべつ こまつな 小松菜	米 ジャガイモ マーガリン パン粉 油	キャベツは、葉が柔らかく癖のない味なので、様々な料理に使われる野菜です。アクの成分はほとんどなく、千切りにして付け合わせやサラダにしたり、生で食べる以外にも、煮たり炒めたり、汁の具にして食べます。今日は、スープの具にたっぷり入っていますよ。
3 金	校外学習のため給食なし				
6 月	ひじきの煮物 小 ごはん カレーうどん	牛乳 かまぼこ ぶた肉 油揚げ ひじき ちくわ	たまねぎ ねぎ にんじん さやいんげん	米 うどん 砂糖 かたくり粉 油	うどんは日本で生まれた食べもののように思われていますが、実は奈良時代に中国から伝わりました。もとは小麦粉や米粉を練って、ゆでたり、揚げたりしたもので「うどん」という名前でした。全国に広まるうちにいろいろな形に変化し、細いものや、太いもの、食べ方や具の種類も地域によって様々になりました。
7 火	きびなごの唐揚げ 小 発芽玄米入り ごはん 和風ポトフ ふりかけ	牛乳 ちりめんじゃこ いとかつお きびなご ポークウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ 	米 発芽玄米 ごま 砂糖 米粉 かたくり粉 ジャガイモ 油	かみかみ献立・虫歯予防 きびなごは、大きくても10cmほどで、ニシン科の魚です。体は美しい銀色で、中央には色鮮やか青色の帯模様が走っています。その見た目から、鹿児島県南部の方言で「帯(キビ)」の「小魚(ナゴ)」という名前がついたと言われています。
8 水	豚しゃべ井 中華 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ 豆腐	きゃべつ にんじん しょうが りんご もやし ねぎ	米 油 ごま油 砂糖 ごま	「豚しゃべ」は、給食の人気メニューです。すりおろしりんご、みそ、トウバンジャン、コチュジャンなどの調味料で味付けしています。今日は、どんぶりなので、ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
9 木	さわらの照り焼き 小 ごはん 五目豆腐	牛乳 ぶた肉 豆腐 さわら	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	さわらは、成長にともなって名前が変わる出世魚のひとつです。北海道から朝鮮半島、中国東シナ海、台湾などでも見られる大型の魚で、日本だけでなく韓国や中国、台湾などでもよく食べられています。
10 金	鶏肉の マスタード焼き 小 黒糖 トマトスープ コッペパン	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ セロリ トマトジュース さやいんげん トマト缶 にんにく	パン ジャガイモ オリーブ油 砂糖	マスタードはアブラナ科の「からし菜」のたねに、酢や砂糖、ワインなどを加えて造られます。種をすり潰して練ったものや、すり潰さず粒のまま作られるものなど、さまざまです。マスタードは、人がまだ狩りや木の実拾いをしていた紀元前から使われていたと考えられています。当時は肉に種を直接かけて食べたり、くすりとして使われていたそうです。
13 月	豚キムチ 小 中華 ごはん 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん キムチ たまねぎ きゃべつ いら もやし ねぎ	米 油 はるさめ ごま油	はるさめは、中国で生まれた食べもので、緑豆やジャガイモ、さつまいもなどのデンプンを加工して作ります。乾燥したものを、水や湯でもどしてから使います。春雨という名前は、しとしとと降る春の細い雨に例えたものだといわれています。
14 火	白身魚の 甘辛揚げ 小 豆腐とわかめの 味噌汁	牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 小松菜	米 米粉 油 砂糖	わかめは、大型の海藻の1種です。下の方の岩にくっついている部分は固く、羽状に分かれた上の方は柔らかいです。生のわかめは茶色ですが、ゆでると緑色になります。
15 水	きゃべつとハムの カレーライス ソテー	牛乳 牛肉 チキンハム	たまねぎ にんじん きゃべつ えだまめ	米 小麦粉 ジャガイモ 油 マーガリン	わくわく給食(食育ピクトグラム)  5 よくかんで食べよう 口の中の機能が十分に発達し、保たれることが重要ですので、やわらかいものでもよくかんでおいしく安全に食べましょう。

6月給食カレンダー

八幡市立男山第二中学校

★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています★ NO.2

	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
16 木	鶏肉とちくわの 照り焼き ごはん 五目汁 み	牛乳 とり肉 ちくわ ぶた肉	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ にら もやし	こめ 砂糖	たまねぎには、辛味と甘味の両方の成分が含まれています。生の時は辛味成分が強いので甘味を感じることが少ないです。炒めるなどの加熱調理することによって、辛味成分は分解されて甘味成分だけが残るので、たまねぎ特有の甘味が出てきます。
17 金	マカロニグラタン 小 野菜スープ コッペパン み	牛乳 とり肉 えび チーズ ポークウィンナー	たまねぎ とうもろこし にんじん きゃべつ 小松菜	パン マカロニ 小麦粉 マーガリン	グラタンは、フランスの郷土料理から発達した料理です。炒めた具材とホワイトソースを合わせてカップに入れ、チーズをのせてオーブンで焼いて作ります。
20 月	タンドリーチキン 小 ケチャップ 米粉のマカロニ ライス スープ み	牛乳 ポークウィンナー とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマトジュース	こめ 米粉マカロニ 油 砂糖	タンドリーチキンは、ヨーグルトを使う料理ですが、今日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。
21 火	ほっけの塩焼き もやしのごま炒め 大 ごはん すまし汁 み	牛乳 ホッケ ポークハム 豆腐 かまぼこ わかめ	もやし にんじん えのきたけ ねぎ	こめ 油 ごま ごま油 砂糖	八幡食育の日 みなさんは、「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？健康な食生活に役立つ、食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。今日は、「ま、ご、わ、や、さ、し」の6つの食材が入っています。探してみてくださいね。
22 水	厚揚げの 中華煮 小 ごはん 坦タスープ み	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ とうもろこし チンゲンサイ もやし にんにく しょうが	こめ 油 かたくり粉 ごま油 ごま 砂糖	厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げた食品であり、揚げ豆腐の一種です。表面のみを油で揚げることで、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わっているため、煮物にすると味がよくしみこんでおいしくなります。
23 木	テストのため給食なし				
24 金	 <p>朝食は しっかりとりましょう</p>				
27 月	鶏肉の 香味焼き 小 ごはん タイピーエン み	牛乳 とり肉	にんじん もやし ねぎ	こめ はるさめ ラー油 油	タイピーエンとは、熊本県の郷土料理ですが、そのルーツは中国・福建省にあるそうです。もともとは、家族や親せきが集まるお祝いの席で食べられたスープ料理だったのですが、明治時代に熊本に伝わり、アレンジして作られたのがタイピーエンの始まりといわれています。
28 火	フルーツポンチ ハヤシライス 大 み	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん トマトピューレ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	こめ 小麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン ゼリー	ハヤシライスは、薄切りの肉とたまねぎをデミグラスソースやトマトソースで煮込んで、ご飯にかけての料理です。給食では、ルウを作るところから丁寧に調理員さんが作ってくれています。
29 水	さばの竜田揚げ 小 生姜ごはん 豚汁 み	牛乳 ちりめんじゃこ さば ぶた肉 豆腐 みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん 大根 ねぎ	こめ かたくり粉 米粉 油	しょうがは、粉にしたものを料理に加えたり、刻んだりスライスしたりして漬けたり、沸騰したお湯に入れてハーブティーにしたり、昔から世界中の家庭で、よく使われる食材です。インドでは、吐き気やどの痛み、胃の痛みをやわらげるくすりとしても使われています。
30 木	筑前煮 小 ゆかり もずくスープ ごはん み	牛乳 とり肉 さつま揚げ もずく	ごぼう しそ にんじん たけのこ もやし ねぎ	こめ 油 砂糖	もずくは海藻の仲間です。わかめや昆布は岩にはりついて成長しますが、もずくは他の大きな海藻に巻きついて成長するので、「藻につく」がなまって、「もずく」という名前になりました。歯や骨を強くするカルシウム、おなかのそうじをししてくれる食物繊維が豊富です。