



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 あか しよくひん	緑の食品 みどり しよくひん	黄の食品 き しよくひん	栄養一口メモ えいよう ひとくち
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちょうし 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	
1 金	もやしのカレーソテー 小 ポトフ きな粉パン 大 み	牛乳 きなこ ポークウインナー	キャベツ にんじん もやし たまねぎ <u>ピーマン</u>	コッペパン あぶら 油 じゃがいも さとう 砂糖	「ポトフ」とはフランスの家庭料理のひとつで、肉と野菜を鍋で煮込んだものです。今日は人気のウインナーを使い、たまねぎ、じゃがいもなどの野菜と煮込みました。野菜のあまみがでて野菜がたっぷり食べられる料理です。
4 月	鶏肉のからあげ 小 わかめご飯 とうふのすまし汁 大 み	牛乳 わかめ とり肉 豆腐	にんじん えのきたけ こまつ菜 小松菜	こめ 米 こめこ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	わかめは日本では一万年ぐらいからあり、古代人が食べていたそうです。古くから若返りの薬と信じられ、神様への供え物にもされていたそうです。わかめは、北海道から九州までとることができます。京都の近辺では徳島県でとれる鳴門わかめが有名です。
5 火	白身魚の オニオンマヨネーズやき 小 ウインナーピラフ 洋風スープ 大 み	牛乳 ポークウインナー とり肉 しろみさかな 白身魚(ホキ)	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ さやいんげん キャベツ	こめ 米 こめこ 米粉 ノンエッグマヨネーズ	今日の白身魚は「ホキ」という魚です。「ホキ」は太平洋の深海にすんでいます。ホキは骨が少なくて取り除きやすく加工調理がしやすいので、冷凍の白身魚のフライやちくわなどの練り製品にも使われています。
6 水	プリプリ中華炒め 小 ごはん レタスイルスープ 大 み	牛乳 とり肉 うずらたまご ぶた肉	しょうが にんにく たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ にら レタス	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 かたくりこ 片栗粉 あぶら ごま油	レタスは日本には中国を経由して「ちしゃ」という名前が伝わりました。奈良時代から食べていました。その頃の「ちしゃ」は今のようなレタスと違い、はっぱが巻いた丸い形ではなかったそうです。現在の形のものは、第二次世界大戦後に栽培が始まりました。生産地として長野県が有名です。
7 木	セタサイダー 小 炊き込みちらし寿司 セタ汁 大 み	牛乳 こうや どうふ 高野豆腐 ちりめんじゃこ かまぼこ あぶらあ 油揚げ	にんじん えのきたけ たけのこ えだまめ みかん(缶) しいたけ パインアップル(缶) あお <u>青ねぎ</u> おうとう かん 黄桃(缶)	こめ 米 さとう 砂糖 そうめん ナタデココ サイダー	七夕献立 今日は七夕です。中国の年に一度だけ7月7日に会えるという「織姫と彦星」の伝説から始まった行事です。七夕にちなんで天の川に見立てたそうめんが入った「セタ汁」と星形のナタデココが入った「セタサイダー」の献立です。今夜は晴れて天の川が見えるといいですね。
8 金	ジャーマンポテト 小 コッペパン いんげん豆の スープ 大 み	牛乳 ベーコン ぶた肉 いんげんまめ	たまねぎ パセリ にんじん にんにく トマト(缶)	コッペパン りんごジャム マーガリン じゃがいも	じゃがいもは、ビタミンCが多くふくまれています。ビタミンCは熱に弱い性質があり、煮たり焼いたりするとこわれてしまいます。しかし、じゃがいものビタミンCは、じゃがいもでんぷんによって熱から守られているので、効率よくビタミンCをとることができま
11 月	ジャーマンポテト 小 スタミナ丼 スープ 大 み	牛乳 ぎゅうにく 牛肉 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら しょうが あお <u>青ねぎ</u> もやし	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	牛肉には良質なたんぱく質がふくまれ、貧血予防に欠かせない鉄の供給源にもなっています。牛肉やレバーには体に吸収されやすい「ヘム鉄」という成分が多くふくまれています。外国では赤身部分の歯ごたえのある牛肉が好まれますが、 わくわく給食(食育ピクトグラム) に合わせ、調味料にしょうゆや砂糖の他に、酢を使っています。酢は食べ物をくさりにくくしたり、疲れを取りやすくしたり、内臓につく脂肪を減らしたりする働きがあります。酢を料理に使うとさっぱりするのでごはんが進みやすくなります。
12 火	鶏肉のさっぱり煮 小 ごはん 五目スープ 大 き	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん もやし たまねぎ にら にんにく しょうが	こめ 米 さとう 砂糖	
13 水	ゴーヤチャンプルー 小 ゆかりご飯 みそ汁 大 き	牛乳 ぶた肉 厚揚げ あぶらあ 油揚げ みそ	にがうり(ゴーヤ) たまねぎ にんじん あお <u>青ねぎ</u> しめじ ゆかりふりかけ	こめ 米 さとう 砂糖 じゃがいも ごま油	「ゴーヤチャンプルー」は沖縄県の郷土料理のひとつです。ゴーヤは別名「にがうり」ともいい、その名の通り独特な苦味のある野菜です。この苦み成分はモルデシンといいます。ゴーヤはビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムを含み、夏バテ解消にはうってつけの野菜といえます。
14 木	あじの竜田揚げ 大 茎わかめのきんぴら ごはん 冬瓜スープ 大 き	牛乳 あじ さつま揚げ くさわかめ ちりめんじゃこ とり肉	たまねぎ にんじん とうがん あお <u>青ねぎ</u> しょうが	こめ 米 こめこ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう 砂糖	八幡食育の日 冬瓜は夏が旬の野菜ですが、漢字で書くと「冬」の「瓜」と書きます。なぜそのような漢字を書くかというと、夏に収穫したものを適切に保存すると冬まで腐らずにおいしく食べることができるからです。

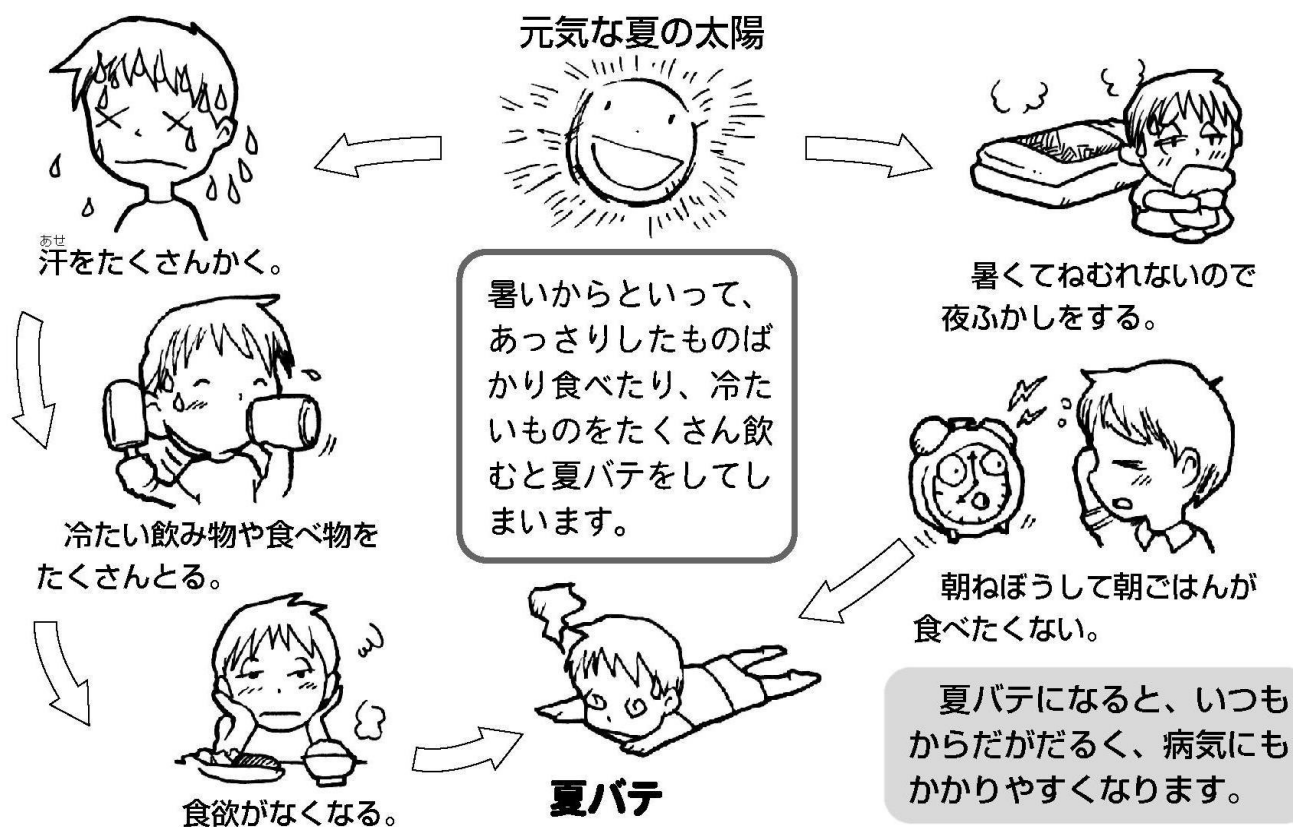
7月給食カレンダー

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 あか しよくひん	緑の食品 みどり しよくひん	黄の食品 き しよくひん	栄養一ロメモ えいよう ひとくち
		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	
15 金	鶏肉のレモン風味焼き 小  バターパン ABCスープ 大  み	ぎゅうにゆう 牛乳 とりにく 鶏肉 ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ レモンかじゅう	バターパン オリーブ油 ABCマカロニ	「ABCスープ」はアルファベットの形をした小さなパスタが入ったスープです。パスタには様々な形をしたパスタがありますが、長さで分けると、みなさんがふだん食べるめんのようなパスタをロングパスタ、グラタンなどに入っているパスタをショートパスタといいます。
19 火	果肉入りフルーツゼリー  キャベツとコーン 夏野菜カレーのソテー 大  み	ぎゅうにゆう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ <u>なす</u> <u>あかパプリカ</u> とうもろこし  キャベツ	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン あぶら 油 ゼリー	今日で1学期の給食が終わります。最後はいつものカレーライスになすやかぼちゃ、ズッキーニなどの夏やさいが入った「夏やさいカレー」です。夏やさいは水分が多いので、お料理からも水分補給ができます。また、体を冷やしてくれる働きがあります。

こんな人はいませんか



もうすぐ夏休みです。元気に過ごすための合言葉♪

