



給食カレンダー

	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	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
1 水	さわらの塩焼き 小松菜と白菜のかつおあえ 大 ごはん 野菜のみそ汁 き み	牛乳 さわら 糸かつお 油揚げ みそ	小松菜 白菜 にんじん たまねぎ 大根 <u>青ねぎ</u>	米 油 砂糖 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">八幡食育の日</div> 今日(きょう)は八幡食育の日です。健康な食生活のあい言葉、「まごわやさしい」の食品を取り入れた献立です。八幡市の農家さんが育て、収穫してくれた青ねぎを入れました。
2 木	ひなまつりデザート 豆腐のすまし汁 花寿司 大 み	牛乳 ちりめんじゃこ 高野豆腐 かまぼこ 豆腐	たけのこ にんじん にんじん えのきたけ しいたけ みつば かんぴょう さやえんどう	米 ひなまつりデザート 砂糖 ふ 	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">ひなまつり献立</div> 3月3日は桃の節句、ひなまつりです。1日早いですが、今日はひなまつりのお祝いとして、花寿司、ひなまつりデザートがつかます。
3 金	フルーツカップ (3年のみ) 白身魚のフライ ノンエッグ 小 タルトソース 野菜スープ バーガーパン 大 み	牛乳 タラ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ 3年のみ いちご オレンジ	パン 油 ノンエッグタルトソース パン粉 小麦粉	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;">3年生最終日</div> 今日はセルフフィッシュバーガーです。バーガーパンに、白身魚のフライと、タルトソースをはさんで食べてください。
6 月	焼肉 小 ごはん いらスープ き み	牛乳 牛肉 とり肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく いら	米 砂糖	には強い香りがありますが、それはにんにくやネギなどにも含まれるアリシンによるものです。アリシンには、ビタミンB1の吸収を高めて糖の代謝を促進する作用があり、スタミナアップに役立つといわれています。
7 火	鶏肉の照り焼き ごぼうのサラダ 小 ミートスパゲティ ピタパン 大 み	牛乳 牛肉 とり肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマトピューレ しょうが ごぼう	ピタパン スパゲティ ごま ノンエッグマヨネーズ	ピタパンは、地中海沿岸、中東、北アフリカなどで主に食べられている平たく円形のパンです。半分に切ってポケット状の空洞におかずを挟んで、食べてみてください。
8 水	筑前煮 小 発芽玄米 大根のみそ汁 いりごはん き み	牛乳 とり肉 みそ さつま揚げ 大豆 油揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう <u>青ねぎ</u> たけのこ さやいんげん 大根	米 発芽玄米 油 砂糖 	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;">かみかみ献立</div> 今日は、かみかみ献立です。発芽玄米、こんにゃく、ごぼう、さつま揚げなどが噛みごたえのある食材をたっぷり入れました。今日は、噛む回数と噛み方を意識して食べてみてくださいね。
9 木	もやしのあえもの 小 厚揚げと豚肉のみそ煮 ごはん き み	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ	にんじん <u>ほうれん草</u> たけのこ たまねぎ さやいんげん もやし	米 砂糖	厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。成長期に必要なたんぱく質、カルシウム、鉄分がたくさん含まれています。今日は、豚肉や野菜とみそ味の煮物にしました。ご飯と一緒に食べましょう。
10 金	きゃべつのサラダ 小 コッペパン ポテトビーンズ ちみつ&マーガリン 大 み	牛乳 ぶた肉 大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん さやいんげん トマトピューレ キャベツ	パン 油 じゃがいも 砂糖 米粉	今日のスープには、大豆が入っています。大豆は、「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や食物繊維などの栄養が豊富な食品です。大豆のたんぱく質は、お肉の動物性たんぱく質に比べ、消化しやすいのが特徴です。



給食カレンダー



	盛り付け	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	
15 水		牛乳 牛肉 とり肉	たまねぎ にんじん 白桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	給食のカレーには、たまねぎがたっぷり入っています。たまねぎは、生で食べるとぴりっと辛みがありますが、火を加えると甘くなります。カレーをおいしく作るには、たまねぎをしっかり炒めて甘みを引き出すことが大切です。そうすることで、コクと深みのあるおいしいカレーになります。たまねぎには、血液をさらさらにする効果や疲れをとってくれる効果があります。
16 木		牛乳 のり 牛肉 ちくわ	にんじん もやし たまねぎ 小松菜 しめじ にら にんにく	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま あぶら油	肉じゃがに入っているじゃがいもは、南米の高原地帯で生まれました。約500年前にスペイン人によって持ち帰られ、はじめは花を楽しむために育てられていましたが、栄養のないやせた土地でも育つので、作物の育ちが悪い時の食料として世界中で作られるようになりました。
17 金		牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	米 パン粉 砂糖 ABCマカロニ	今日の献立は、くすのき小6年生の児童が考えてくれた献立です。給食室手作りのハンバーグとスライスチーズをバーガーパンにはさんで食べてください。スープは人気のABCスープです。楽しく食べられる献立ですね。
20 月		牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 青ねぎ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	酢豚は、下味をつけた角切りの豚肉を使い、衣をつけて油で揚げ、野菜と一緒に炒めて、あんをからませた中華料理です。世界中で有名な、人気のメニューです。
22 水		牛乳 牛肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	米 油 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 桃ソース 砂糖	ハヤシライスとは、牛肉やたまねぎ、キノコなどを炒めて、デミグラスソースやトマトピューレ、赤ワインなどを加えて煮込み、ごはんにかけて料理のことです。デミグラスソースや赤ワインを使うことから西洋料理と思われがちですが、実は日本生まれの洋食です。
23 木		牛乳 牛肉 油揚げ みそ	たまねぎ ごぼう 青ねぎ にんじん 白菜 大根	米 砂糖	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1.2年生 給食最終日 </div> 今日で今年度最後の給食です。今年度は、感染予防のために前を向き、静かに食べる給食でした。食べることに集中して、味わって食べるのができたでしょうか。みなさんにとって食事の時間がホッとできる時間であるといいなと思います。



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、健康な生活をおくりましょう。

- ◆今年度の給食は、3年生は、3日(金)で終了します。
- ◆1.2年生は、23日(木)で終了します。
4月の給食は、4月12日(水)から始まります。

