



4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

八幡市立男山東中学校

	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	えいようどくち 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	
10 金	豚肉のケチャップ炒め 小 コーンライス ジャガイモの 大 スープ み	牛乳 ぶた肉 ウインナー	とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ	米 じゃがいも さとう オリーブ油 あぶら油	とうもろこしは、小麦や米とともに、世界三大穀物の一つで、一番多く作っている国はアメリカです。日本では北海道で主に栽培されています。焼いたりゆでたりして食べたり、冷凍や缶詰などにも加工されます。
13 月	さばのみそ煮 小 ごはん たぬぎ汁 き み	牛乳 さば 鯖 みそ あぶらあげ さつま揚げ	しょうが にんじん だいこん えのきたけ あお 青ねぎ	米 さとう かたくり粉 こんにやく	さばは、「青魚の王様」というほど栄養価が高く、さばの脂質のドコサヘキサエン酸は、記憶力が低くなるのを抑えたり、目によいとされています。またエイコサペンタエン酸は、血液をサラサラにする働きがあります。
14 火	豚肉の塩こうじ炒め 小 ごはん 野菜のみそ汁 き み	牛乳 ぶた肉 みそ	たまねぎ もやし キャベツ こまつな しょうが にんにく にんじん	米 あぶら油	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。今日はぶた肉やキャベツなど野菜をいっしょに炒め、味つけに使いました。

～給食時間の過ごし方～

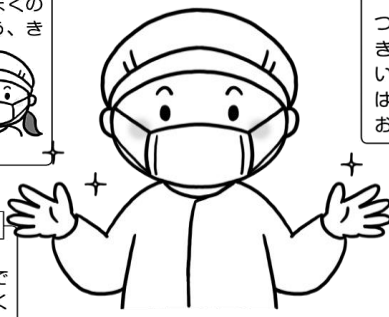
きゆうしょくの、みじたくのしかた

とうばんさんは、みじたくを きちんとしてから、じゅんびを しようね♪

ぼうし(さんかくきん)
かみのけが、きゆうしょくのなかに はいらないよう、きちんと ぼうしのなかに、いれてね。ながいかみは、ゴムなどでまとめてね。



マスク
つばや はなみすが、きゆうしょくに とばないよう、くちだけでなく はなまで、しっかり おおってね。



はくい(エプロン)
よこれた はくい、じゅんびを しないでね。せいけつな はくいを、みにつけてね。

てあらい
せっけんをつかって、ていねいに あらってね。



給食の運び方

- 無理をしない
- 走らない
- ゆかに置かない



重いものは、1人で無理して運ぶと、落としたりしてあぶないよ。2人で協力して、運ぼうね。



走って運ぶと、給食をこぼしたり、人や物にぶつかることがあったりして、あぶないよ。走らないでね。



ゆかには、たくさんのおよれや、ばいきんがいます。食缶や食器かごなどを、そのままゆかに置かないでね。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

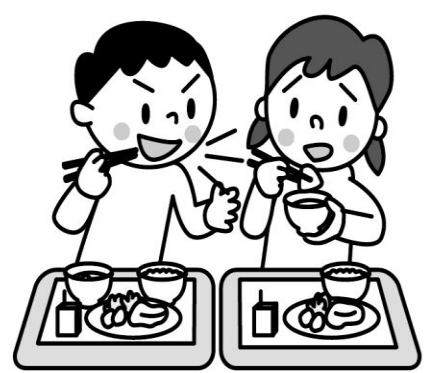
姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が嫌がるような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない





4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

八幡市立男山東中学校

	もりつけ	あか しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	えいよう ひどくち 栄養一口メモ
		ち にく ほね ほ 歯をつくる 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	鶏肉のからあげ わかめご飯 とうふのすまし汁 水	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	にんじん えのきたけ こまつな	こめ 米粉 かたくり粉 あぶら油	とりにくのからあげは、給食で人気のメニューです。給食室の大きな釜で、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。
16	カレーライス ゼリー入り フルーツポンチ 木	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	こめ 油 ぶどうゼリー マーガリン 小麦粉 じゃがいも	入学・進級 お祝い献立 給食のカレーは、ルウから手作りしています。小麦粉とマーガリンをじっくり炒めて、ルウを作ります。こがさないように時間と力がかかる仕事です。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みんなが大好きなおいしいカレーになります。
17	きゃべつとコーンのサラダ 味つけ コッペパン 金	牛乳 とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン こめ 米粉 じゃがいも さとう あぶら油	今日のシチューに使われている豆乳は、大豆から作られます。大豆を水で煮て、しぼった液体が豆乳です。豆乳には、たんぱく質やビタミン、カルシウムが含まれていて、骨を強くしたり、元気な体を作ったりするのに役立ちます。
20				給食なし	
21	鯖の塩焼き 小松菜のごまあえ たけのこ飯 豆腐のみそ汁 火	牛乳 さわら 豆腐 みそ 油揚げ	たけのこ(生) にんじん こまつな 青ねぎ たまねぎ	こめ さとう あぶら油 ごま	八幡食育の日 今日は「八幡産」の生のたけのこを使って「たけのこごはん」にしました。たけのこは、まっすぐ上に伸びるので、ぐんぐん成長しますようにという願いをこめて食べられるそうです。今が旬の、おいしい八幡のたけのこをいただきます。
22	豚しゃべ井 中華スープ 水	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	キャベツ なら にんじん しょうが もやし たまねぎ	こめ あぶら油 さとう ごま油	豚肉には、私たちの体をつくるための栄養素「たんぱく質」が多く含まれています。また、疲れを取り除いてくれる「ビタミンB1」も多く含まれているので、豚肉を食べると元気に過ごすことが出来ます。
23	きゃべつとツナのあえもの ごはん 厚揚げのそぼろ煮 木	牛乳 ぶた肉 厚揚げ ツナ	にんじん たまねぎ さいいんげん キャベツ	こめ さとう かたくり粉	厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。油で揚げることで水分が抜けて、豆腐の栄養がギュッとつまります。たんぱく質はもちろん、カルシウム、鉄分など、成長期に不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。また、体の老化を防ぐ力のあるビタミンEや骨を作るために必要なビタミンKも含まれています。
24	鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え コッペパン ベジタブルスープ 金	牛乳 とり肉 ベーコン	レモン果汁 キャベツ にんじん さいいんげん たまねぎ	パン じゃがいも こめ 米粉 かたくり粉 さとう あぶら油	じゃがいもは南米の高原地帯で古くから食べられ、500年前にヨーロッパに持ち込まれました。最初は観賞用に育てられましたが、やせた土地でも育つため、作物が育ちにくい時の食料として世界中で栽培されるようになりました。
27	鶏肉のハーブグリル ウインナーピラフ 米粉マカロニ スープ 月	牛乳 とり肉 ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし やさいんげん	こめ 米粉マカロニ	今日のスープには、米粉というお米からできた粉を使って作ったマカロニが入っています。米粉を使ったマカロニは、小麦を使ったマカロニよりももちりとした食感になり、またちがう味わいです。
28	小松菜と もやしのかつおあえ ごはん 肉じゃが 火	牛乳 ぶた肉 系かつお	たまねぎ にんじん さいいんげん こまつな もやし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	もやしは、畑ではなく工場で栽培されるため、天候に左右されず収穫することができ、一年中値段が安定しています。肌の健康を保つビタミンCや、疲れた体を元気にするアスパラギン酸という栄養素が含まれています。
30	筑前煮 発芽玄米入りごはん 切干大根の ひじきふりかけ みそ汁 木	牛乳 さつま揚げ とり肉 ひじき 系かつお 油揚げ	たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ きりばし 切干だいこん	こめ 発芽玄米 こんにやく さとう あぶら油 ごま	かみかみ献立 今日の献立は、かみかみ献立です。よくかむと、だ液がでて食べ物と混ぜて消化しやすくなります。よくかむことは、口やあごの発達にも影響するため、健康につながります。ひと口20~30回かむといいと言われています。