

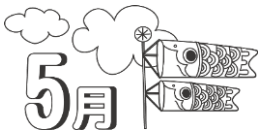
5月給食カレンダー

★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	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 金		牛乳 チキンハム うぐいす粉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ 枝豆	パン 砂糖 油 じゃがいも	八十八夜献立 「夏も近づくと八十八夜」という歌のフレーズがあります。これは茶つみの歌で、5月は茶つみの季節です。そこで今日は「きなこっ茶パン」にお茶を使いました。京都府は、お茶の産地で有名です。宇治はもちろんのこと、八幡市や京田辺市、宇治田原町などでも作られています。
7 木		牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん ごぼう とうもろこし えだまめ	米 小麦粉 麦 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも ごま マーガリン	春に出回る新ごぼうは、やわらかく、とてもよい香りがします。土の中で育つ野菜で、食物せんいがたくさんあり、おなかのはたらきを助けます。皮ごと食べられるので、かむほどにおいしさが楽しめます。よくかんで味わいましょう。
8 金		牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ウインナー	にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ えんどう豆	米 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 こんにやく 小麦粉	今日のごはんには、えんどう豆を使っています。さやから一つずつ取り出した豆は、やわらかく、ほんのり甘い味がします。えんどう豆には、体をつくるもとになるたんぱく質や、元気に過ごすための栄養がふくまれています。春の味を楽しみましょう。
11 月		牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが にら にんじん もやし	米 砂糖 油	五目汁は、野菜やお肉など、いろいろな食材が入った汁ものです。たくさんのお肉を使うことで、体を元気にする栄養が一度にとれます。それぞれの食材のうま味が合わさり、やさしい味に仕上がっています。よくかんで食べましょう。
12 火		牛乳 ちくわ 系かつお とり肉	たまねぎ にんじん しょうが もやし	米 じゃがいも 砂糖	じゃがいものそばろ煮は、ホクホクのじゃがいもと、細かくしたお肉が入っています。じゃがいもは体を動かすエネルギーになり、お肉は体をつくるもとになります。だしのうま味がしみこんだやさしい味を、よくかんで食べましょう。
13 水		牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく もやし キャベツ チンゲン菜 たまねぎ しょうが にんじん にら	米 ごま油 砂糖 油 トッポギ	プルコギは、韓国でよく食べられている料理です。うす切りにしたお肉と、野菜を、あま辛い味つけていためています。お肉は体をつくるもとになり、野菜は体の調子をととのえます。ごはんといっしょに、よくかんで、いろいろな国の料理を楽しみましょう。
14 木		牛乳 豆腐 系かつお ひじき さわら とり肉	にんじん ごぼう 青ねぎ	米 こんにやく 発芽玄米 ごま 砂糖 片栗粉	かみかみ献立 さわらの照り焼きは、春によくとれる魚を、あまからい味つけて焼いた料理です。さわらは身がやわらかく、食べやすいのが特ちょうです。体をつくるたんぱく質が多く、成長期のみなさんに大切な魚です。よくかんで味わいましょう。
15 金		牛乳 とり肉 ぶた肉 ひよこ豆	しょうが キャベツ たまねぎ 小松菜 にんにく りんご レモン果汁 にんじん	パン 砂糖	豆と野菜のスープは、豆と野菜がたっぷり入った料理です。ひよこ豆は、名前のとおりひよこの形をしていて、体をつくるもとになる栄養が多くふくまれています。野菜のうま味がまった、あたたかいスープを味わって食べましょう。
18 月		牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん しょうが キャベツ にら にんにく たまねぎ もやし	米 油 砂糖 片栗粉 米粉ワンタンの皮	回鍋肉は、中国で生まれた料理です。ぶた肉とキャベツ、ピーマンなどの野菜を、あまみその味つけていためています。お肉は体をつくるもとになり、野菜は体の調子をととのえます。ごはんがすすむ味を楽しみましょう。



5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	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	
19	あじの竜田揚げ ごはん じゃがいものみそ汁 き	牛乳 みそ あじ こんぶ ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	米 じゃがいも 片栗粉 米粉 油	八幡食育の日 あじの竜田揚げは、下あじをつけたあじに衣をつけて、カラッと揚げた料理です。あじは、体をつくるたんぱく質や、頭のはたらきを助ける栄養がふくまれています。外はカリッと、中はふっくらした食感をよくかんで味わいましょう。
20	華風サラダ 中華炊込みごはん 春雨スープ き	牛乳 とり肉 ポークハム 焼豚	青ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん もやし キャベツ	米 油 春雨 ごま油 砂糖	春雨スープは、つるつるした春雨と、野菜やお肉が入ったスープです。春雨は、体を動かすエネルギーのもとになります。野菜のうま味がスープにとけこみ、やさしい味わいです。あたたかいスープを、よくかんで味わいましょう。
21	きゃべつと海藻の酢の物 ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 き	牛乳 厚揚げ ぶた肉	わかめ くわわかめ こんぶ	米 砂糖 こんにゃく	きゃべつと海藻の酢の物は、シャキシャキしたキャベツと、海でとれる海藻を合わせた料理です。海藻には、体の調子をととのえる栄養が多くふくまれています。さっぱりした味で、給食の他のおかずともよく合います。
22	グリルチキン バターパン ベジタブルスープ 大	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん 小松菜	パン 油	グリルチキンに使われている鶏肉は、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさんふくまれています。脂が少なく、やわらかくて食べやすいのも特ちょうです。よく焼くことで、うま味がぎゅっとつまっています。
25	月	給食なし			
26	鶏そぼろ丼 沢煮わん 大	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 高野豆腐	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん 青ねぎ	米 油 砂糖	沢煮わんは、たくさんの野菜と、千切りにしたお肉が入った、あっさりした汁ものです。「沢(たくさん)」の名前のおり、いろいろな食材のうま味が合わさっています。野菜のシャキシャキした食感を楽しみながら、よく味わってべましょう。
27	かわりあえ ごはん 韓国風肉じゃが き	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ	にんじん もやし たまねぎ 小松菜 しめじ どうもろこし にら レモン果汁 にんにく	米 じゃがいも 砂糖 油 こんにゃく	韓国風肉じゃがは、じゃがいもとお肉、野菜を、少し辛い味つけて煮込んだ料理です。じゃがいもは体を動かすエネルギーになり、お肉は体をつくるもとになります。いつもの肉じゃがとの味のちがいを楽しみながら、よくかんで食べましょう。
28	ピリ辛センイ ごはん きつねうどん き	牛乳 油揚げ かまぼこ ぶた肉	にんじん しょうが 青ねぎ たけのこ もやし にら	米 うどん 砂糖 ごま油 こんにゃく	ピリ辛センイは、野菜や豆など、食物せんいがたくさん入った料理です。食物せんいは、おなかのはたらきをとのえ、元気な体づくりを助けます。少しピリッとした味つけて、給食でも食べやすくしています。
29	ツナとポテトのグラタン コッペパン トマトスープ 大	牛乳 ツナ ベーコン チーズ クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん トマト(缶)	パン じゃがいも マーガリン 砂糖 米粉	ツナとポテトのグラタンは、じゃがいもとツナを、ホワイトソースでやさしく焼いた料理です。じゃがいもは体を動かすエネルギーになり、ツナには体をつくるたんぱく質がふくまれています。あたたかく、まろやかな味をよくかんで味わいましょう。