



6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

	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月	鶏肉のみかん照り焼き ごはん たぬき汁	牛乳 とりにく 油揚げ さつまいも	にんじん だいこん えのきたけ しょうが 青ねぎ	米 かたくり粉 こんにゃく マーマレード	「鶏肉のみかん照り焼き」は、昨年度のわくわく給食で好評だった献立です。パンにつけて食べることが多いジャムですが、料理に入れることができます。タレにマーマレードを使うことで、ほどよい酸味が変わり、さっぱりと味わうことができます。
2火	野菜コロッケ きゃべつのかつお和え ごはん 豚汁	牛乳 いとかつお ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ	米 野菜コロッケ 油 砂糖 こんにゃく	コロッケは、フランス料理の「クロケット」がもとになっています。クロケットは、ベシヤメルソースを使ったクリームコロッケのことです。それが日本に伝わり、じゃがいもを使った「コロッケ」として広まってきました。
3水	トッポギ入りスープ ビビンバ	牛乳 とりにく 牛肉	にんにく たまねぎ もやし いら こまつな しょうが にんじん 切り干しだいこん	米 トッポギ 油 ごま油 砂糖 ごま	わくわく給食 ビビンバは韓国の料理で、韓国語では「混ぜご飯」という意味があります。作物の収穫期に手早く食べるために、残り物の野菜や肉を混ぜて食べたのが始まりとされています。韓国各地でその土地ならではのビビンバがあるそうです。
4木				給食なし	
5金				給食なし	
8月	鶏肉のさっぱり煮 ごはん じゃがいものみそ汁	牛乳 とりにく 油揚げ みそ	にんじん しょうが たまねぎ 青ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	みんなが食べているとりにくのほとんどは、ブロイラーという品種です。自然界のにわとりは、食べられる大きくなるのに4~5か月かかりますが、ブロイラーは40日~50日で育つように改良されています。
9火	さわらの竜田揚げ もやしのあえもの 発芽玄米 入りごはん 根菜汁	牛乳 さわら ちくわ ぶた肉 豆腐	もやし こまつな にんじん ごぼう 青ねぎ	米 砂糖 発芽玄米 こんにゃく かたくり粉 米粉 油	虫歯予防献立・かみかみ献立 6月4日~10日は、歯と口の健康週間、今日は虫歯予防献立とかみかみ献立です。今日は、発芽玄米やごぼうなど、噛みごたえのある食材を使いました。一口20~30回かむことを意識して食べてみましょう。
10水	キャベツと ドライカレー ハムのサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 チキンハム	にんじん たまねぎ トマトピューレー キャベツ	米 砂糖 麦 油 米粉 ノンエッグマヨネーズ	キャベツは、葉が何枚も重なりあって玉になっています。約40~50枚くらい重なっています。キャベツには、春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツがあり、それぞれ歯ごたえや味に特徴があります。
11木	ごぼうのきんぴら ごはん 五目豆腐	牛乳 とりにく 豆腐	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう さやいんげん	米 油 砂糖 こんにゃく かたくり粉	豆腐は、大豆から豆乳を作り、それを固めて作ります。そして、その豆腐を焼くと「焼き豆腐」、揚げると「厚揚げ」に変身します。同じ豆腐から作られた食品ですが、見た目も味も少し違います。
12金	鶏肉のレモン風味焼き ABCスープ パプリカピラフ	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ パプリカ にんにく レモン果汁 にんじん	米 油 オリーブ油 砂糖 マカロニ	パプリカはピーマンの仲間ですが、甘くて食べやすい野菜です。夏が旬なので、今の時期は特に甘みが強く、みずみずしいので、おいしく食べることができます。
15月	豚肉と野菜の炒め物 ごはん 担々スープ	牛乳 ぶた肉 とりにく みそ	キャベツ 白ねぎ にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし もやし チンゲンサイ にんにく	米 油 はるさめ 砂糖 ごま	中国では、天びん棒で食べ物を担いで移動しながら売っている屋台があり、それを「担々」と呼んでいました。その屋台から生まれた料理が担々麺です。現在の日本では、担々麺や担々スープといった料理として親しまれています。



6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

	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	
16 火	切干大根と枝豆のサラダ 味つけのり ごはん そばろ肉じゃが	牛乳 ぶた肉 のり	にんじん とうもろこし たまねぎ さやいんげん きりぼ 切干しだいこん えだまめ	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	切りぼ 切干しだいこんは、だいこんを細かく切って乾燥させた食品です。冬にとれただいこんを長く使うために作られてきました。乾燥させることで生だいこんよりも栄養が凝縮されます。
17 水	プリプリ中華いため ごはん 春雨スープ	牛乳 とり肉 うずらたまご ぶた肉	しょうが もやし にんにく あお 青ねぎ さやいんげん にんじん たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 はるさめ こんにやく 砂糖 かたくり粉 ごま油	こんにやくは、こんにやく芋といわれる、芋から作られています。こんにやく芋は3年かけて育てられ、収穫されます。低温に弱く、腐りやすいため、収穫してから次に植えるまでの保管が難しい作物です。
18 木	赤魚の塩麴焼き 万願寺とうがらしの炊いたん ごはん 野菜のみそ汁	牛乳 あかうお 赤魚 あぶらあ 油揚げ ちりめんじゃこ みそ	まんがんじ 万願寺とうがらし にんじん たまねぎ もやし えのきたけ	こめ 米 あぶら 油 砂糖	八幡食育の日 きょうやさい 京野菜である万願寺とうがらしは、きょうとふ、まいづるし、はつしやう み 京都府舞鶴市が発祥です。見た目はとうがらしですが、辛くなく甘みがあるのが特徴です。京都のおばんざいでは定番の夏野菜で、現在では全国で生産されています。
19 金	フライドチキン チョコジャム 洋風スープ コッペパン	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	パン チョコジャム かたくり粉 あぶら 油	フライドチキンは、アメリカで広まった料理です。家庭料理やパーティー料理として人気があり、世界中で食べられています。日本ではクリスマスの定番として親しまれています。
22 月	麻婆なす ごはん 五目スープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	しょうが あお 青ねぎ なす にら にんじん もやし たまねぎ もやし	こめ 米 あぶら 油 ごま油 砂糖 かたくり粉	なすは、ナス科の野菜です。実はトマトやじゃがいももナス科の野菜なので、花の形が似ています。なすは水分が多い野菜なので、暑い時に食べると体を冷やしてくれる働きがあります。
23 火	鶏肉とちくわの照り焼き しょうがごはん えのきのすまし汁	牛乳 あぶらあ 油揚げ とり肉 ちくわ わかめ	しょうが あお 青ねぎ しろ 白ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん	こめ 米 砂糖 こんにやく	しょうがは、日本では昔から薬味や料理に使われてきました。しょうがの香り成分は、食欲を高める働きがあります。今日使っている新しょうがは、みずみずしく柔らかいのが特徴です。さっぱりとした味わいのしょうがごはんは、食欲が落ちる暑い時期にぴったりです。
24 水	にんじんしりしり ごはん 肉豆腐	牛乳 ぶた肉 豆腐 ツナ	にんじん たまねぎ あお 青ねぎ	こめ 米 ふ あぶら 油 砂糖	にんじんは、カロテンが多く含まれている野菜です。カロテンは、鼻やのどの粘膜をじょうぶにし、ウイルスが侵入するのを防いだり、免疫力を高めたりしてくれます。カロテンは油と一緒に摂ることで、より身体の中に吸収しやすくなります。
25 木	あじの南蛮漬け ごはん 玉ねぎのみそ汁	牛乳 あじ あぶらあ 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	こめ 米 こめ 米粉 かたくり粉 あぶら 油 砂糖	アジといえばマアジのことを言いますが、アジの仲間は140種類ほどいるそうです。お店で売っているのは数種類で、マアジ、マルアジ、ムロアジ、シマアジ、ヒラアジなどが見かけることが多いのではないのでしょうか。
26 金	コーンのサラダ ミートスパゲティ 小型コッペパン	牛乳 ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ にんじん トマトピューレー とうもろこし キャベツ	パン スパゲッティ あぶら 油	トマトの赤い色素はリコピンという成分です。「抗酸化作用」があり、老化を予防し、がんの発生を抑える働きが期待されています。リコピンは油と一緒に摂ることで、より身体の中に吸収しやすくなります。
29 月	キャベツのみそ汁 豚丼	牛乳 ぶた肉 あぶらあ 油揚げ みそ	たまねぎ あお 青ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	こめ 米 こんにやく 砂糖	ぶた肉は、良質なたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンA、鉄分が豊富に含まれています。特に、ビタミンB1は牛肉の5~10倍も含まれています。
30 火	もやしの炒め物 鶏肉とじゃがいもの煮物	牛乳 とり肉 あつあ 厚揚げ チキンハム	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	こめ 米 じゃがいも 砂糖 あぶら 油	じゃがいもは、「男爵」と呼ばれる丸くてデコボコしたものと、「メークイン」と呼ばれる細長くつるつとしたものがあります。男爵は、でんぷん質が多くほくほくとしているのでクロquetteやポテトサラダにむいていて、メークインは煮崩れしにくいので煮物や炒め物にむいています。