



八幡市栄養士部会発行
令和8年7月

コッペパン 1号

今年度も、楽しい給食時間を通して食への興味・関心を高めること、献立を通して日本の食文化や旬の恵みを味わうことをねらいとして、毎月さまざまな献立に取り組んでいきます。また、給食日より「コッペパン」を発行し、給食室の様子や食育について伝えていきたいと思っています。毎月の予定献立表とあわせて、ぜひご家族皆様までご覧ください。

八幡市の給食について



○主食 月～木曜日がごはん、金曜日がパンです。(第2金曜日はごはん)
お米は八幡産のヒノヒカリを使用しています。パンは、コッペパンや黒糖パン、お楽しみとしてメロンパンなどもあります。



○牛乳 1本(200ml)
牛乳には、成長期に欠かせない良質のたんぱく質や消化吸収のよい脂肪、カルシウム、ビタミンB2などが多く含まれています。



○おかず おいしく安心して食べてもらえるように、おかずからデザートまで、できるだけ手作りで実施しています。

行事食

季節の行事に合わせた献立です。7月には七夕、1月にはお正月など、それぞれの時季の旬の食材をとり入れながら、季節を感じられる献立を提供します。

八幡食育の日

月に一回「八幡食育の日の献立」として、「まごわやさしい」の食材を取り入れ、一汁二菜の日本型食生活の献立を提供します。また、八幡産の食材を積極的に取り入れ、『地産地消』にも取り組んでいます。

わくわく給食

今年度のわくわく給食のテーマは、「世界の料理」です。6月からいろいろな国の料理を紹介します。どこの国のどんな料理がでるか楽しみにしていてください♪

かみかみ献立

強く丈夫な歯をつくることをねらいとしています。かみ応えのある食材を使い、よくかんで食べられるよう調理法を工夫しています。

今年のコッペパンのテーマは「自分で作ろう給食レシピ」です！

中学生になると、自分で食事の準備する機会が増えると思います。おたよりを通して、給食にでてくる献立の中で、作りやすい献立を紹介していきます。

ひじきと大豆の煮物(4人分)

- | | | |
|-------------|-------|----------------------------------|
| 干しひじき…………… | 10g | ① 干しひじきは水で戻しておく。 |
| にんじん…………… | 1/4 本 | ② にんじんは千切り、油揚げは短冊切りにする。 |
| 油揚げ…………… | 30g | ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、ひじき、にんじんを炒める。 |
| 大豆(水煮)…………… | 80g | ④ 大豆、油揚げ、Aを入れて、煮汁がなくなるまで中火で煮る。 |
| サラダ油…………… | 小さじ1 | |

- A { さとう…………… 小さじ2
濃口しょうゆ…………… 大さじ1
酒…………… 小さじ1

作り置きにしているおかずです。
ごはん混ぜ込んで「ひじきご飯」にするのもおすすめです！

調理員紹介



給食室を
のぞいてみよう！

男山東中学校の給食は有都小学校で作って届けています！