



給食カレンダー

八幡市立八幡小学校

★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています★ NO.1

	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	
2月	まっचाチョコチップ マフィン 小 カレーピラフ トマトスープ 大	牛乳 ウインナー ぶた肉 たまご	たまねぎ にんにく にんじん トマトピューレ とうもろこし セロリ さやいんげん	米 麦 油 チョコチップ 小麦粉 砂糖 マーガリン	八十八夜 「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌があるように、立春から数えて八十八日目が八十八夜で、1番いいお茶ができると言われている日です。この日に新芽を摘んでもめば、おいしい新茶になるそうです。今日は抹茶を使ったデザートです。美味しく食べてください。
6日	とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ 小 コッペパン 大	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ 小松菜 レモン果汁	パン 片栗粉 米粉 じゃがいも 砂糖 油	今日の味付けには、ケチャップを使っています。ケチャップの始まりは、300年前にマレー半島にあったソースだと言われています。トマトを煮て裏ごしし、煮つめたものに、塩、酢、さとう、にんにく、たまねぎなどで味付けしたものです。
9日	プリプリちゅうかいため 小 ごはん ならスープ 大	牛乳 とり肉 うずらたまご ぶた肉	しょうが しめじ にんじん なら たけのこ にんにく さやいんげん たまねぎ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	プリプリ中華炒めには、プリプリとしたこんにやくやうずら卵、とり肉、シャキシャキとしたたけのこやさやいんげんなどが入っています。いろいろな具を食べたときの食感のちがいを楽しんでください。
10日	ゼリーいり フルーツポンチ カレーライス 大	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん みかん(缶) パイ(缶) 黄桃(缶)	米 麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 ゼリー	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。
11日	ちゅうかサラダ 小 ごはん まーぼー豆腐 大	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ ポークハム	にんじん きゅうり たまねぎ 青ねぎ たけのこ キャベツ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	麻婆豆腐は中華料理の一つです。給食では、ひき肉を炒めて、みそや豆板醤で味付けをしたところに豆腐を入れ、煮て作ります。みじん切りにしたにんじんや玉ねぎも入っています。
12日	さばのにつけ 小 まめごはん たまねぎのみそしる 大	牛乳 鯖 油揚げ みそ	えんどう豆 しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん	米 砂糖	鯖は、青魚の王様というほど栄養価が高く、鯖の脂質のドコサヘキサエン酸は、記憶力の低下を抑えたり、目によいとされています。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。
13日	コーンのサラダ 小 ミートスパゲティ こがたパン 大	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ トマトピューレ	パン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎを切る時に、目から涙が流れてきたことはありませんか？これは、「硫化アリル」というたまねぎに含まれるにおいや辛みの成分が目を刺激するためです。冷やしてから切ると、少しマシになるそうです。おうちでお手伝いをする時には参考してみてください。
16日	しんじゃがのにも 小 ごはん よしのじる 大	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん 青ねぎ	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	じゃがいもには、肌や血管をじょうぶにする「ビタミンC」が多く含まれています。今日使っている新じゃがは、水分を多く含み、皮が薄いので丸ごと食べるのに適しています。
17日	ちくわのいそべあげ 小 ひみつごはんごもくじる 大	牛乳 ちりめんじゃこ ちくわ ぶた肉 青のり	にんじん しょうが たまねぎ なら もやし	米 小麦粉 油	昔、ちくわは竹の棒に魚のすり身を巻き付けて、焼いたり蒸したりして作っていました。棒を抜いた時の筒状の形が、竹の切り口に似ているので、「竹」の「輪」と書いて、ちくわというようになったそうです。今日のちくわは、青のりを混ぜた衣をつけて揚げられています。よくかんで食べましょう。
18日	プルコギ 小 ごはん トックいりスープ 大	牛乳 牛肉 ぶた肉	キャベツ チンゲン菜 たまねぎ しょうが にんじん にんにく もやし なら	米 油 ごま油 砂糖 トック ごま	今日のスープには、トックが入っています。トックとは、韓国と北朝鮮がある朝鮮半島のお米でつくった白くて細長いもちです。うすく切ってスープに入れています。新年に長い食べものを食べて長生きを願う意味があり、白い色には、厄除けの意味があるそうです。

	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	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	
19 木	さわらのしおやき さんどまめのかつおあえ 小 きりぼしだいこんの ごはん みそしる き	牛乳 さわら いと 茶かつお あぶら 油揚げ みそ	さやいんげん にんじん たまねぎ あお 青ねぎ き 切り干し大根	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖	八幡食育の日 今日は八幡食育の日の献立です。食育の日は一汁二菜の献立で、できるだけ八幡産のものを使用しています。今日は「八幡産」の青ねぎと八幡で作られたみそを使ったみそ汁です。 
20 金	きやべつときゅうりの サラダ 小 コーンチャウダー あじつけパン 大	牛乳 ベーコン とうりゅう 豆乳 チキンハム	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マーガリン こめ 米粉 あぶら 油	とうもろこしは、小麦や米とともに、世界三大穀物のひとつです。今日のスープには、粒のとうもろこしとクリーム状にしたとうもろこしがはいっています。とうもろこしの甘みがおいしいスープですね。
23 月	ジャーマンポテト 小 きゃべつスープ ツナピラフ 大	牛乳 ツナ ベーコン ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし えだまめ パセリ	こめ 米 じゃがいも マーガリン	ジャーマンポテトは、ゆでたじゃがいもを適当な大きさに切り、マーガリンでベーコンやたまねぎといっしょに炒めて、塩・こしょうで味付けしたものです。ドイツ料理のように思いますが、実はドイツにはジャーマンポテトはないそうです。
24 火	あつあげと ぶたにくのもの 小 ふのすましじる ごはん くきわかめのつくだに き	牛乳 くきわかめ ちりめんじゃこ ぶた肉 あつあ 厚揚げ	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん こまつな 小松菜	こめ 米 あぶら 油 ふ さとう 砂糖	給食では、おいしい「だし」をとることを大切にしています。今日のすまし汁もけずり節から「だし」をとっています。旨味をしっかりひきだすことで、そのあとに加える調味料を減らすことができ、減塩につながります。「だし」は優しくて、ほっとする味がしますね。
25 水	あつあげと ぶたにくのもの 小 そぼろどん ぶたじる 大	牛乳 とり肉 こうや豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん 大根 しょうが あお 青ねぎ さやいんげん たまねぎ ごぼう	わくわく給食 こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油	大豆はいろいろな食品に加工され、食べられています。高野豆腐もその中の一つです。高野豆腐はたんぱく質、脂質、カルシウム・鉄・亜鉛などのミネラルが豊富で、豆腐の栄養分が凝縮されています。「畑の肉」と言われるほど、栄養たっぷりな大豆のパワーをたくさんいただきます。
26 木	ぶたにくのしょうがやき 小 ごはん もずくの すましじる き	牛乳 ぶた肉 かまぼこ もずく	たまねぎ あお 青ねぎ しょうが きゃべつ にんじん もやし	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油	四方を海で囲まれた日本では、昔から海藻をよく食べてきました。今では乾燥する技術が発達し、季節を問わず、日本全国で日常的に食べることができます。もずくはつるつるとして、スープと一緒に食べやすいですね。
27 金	ツナとポテトの グラタン 小 やさいと ウインナーのスープ コッペパン 大	牛乳 ツナ なま 生クリーム チーズ ウインナー	たまねぎ あお 青ねぎ パセリ にんじん キャベツ さやいんげん	パン じゃがいも こめ 米粉 マーガリン	野菜スープには、キャベツ、にんじん、さやいんげんなどの野菜が入っています。この野菜から出る甘みがおしさの決め手です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、健康に良いので一日に350g以上食べるのが理想的と言われています。
30 月	とりにくのごまやき 小 ごはん けんちんじる き	牛乳 とり肉 とうふ 豆腐	にんじん ごぼう あお 青ねぎ にんにく	こめ 米 あぶら ごま油 ごま さとう 砂糖	とりにくのごまやきに使われている白ごまは、熱や力のもとになる脂質を多く含む黄色の食品です。ごまは、室町時代に中国から日本に伝わり、油をとる植物として栽培されてきました。皮の色によって白ごま、黒ごま、金ごまに分けられます。
31 火	しろみぎかなの ピリットジャン 小 ひよこまめのスープ コーンライス 大	牛乳 しろみぎかな 白身魚(ホキ) とり肉 ひよこ豆	とうもろこし にんにく パセリ しょうが あお 青ねぎ たまねぎ キャベツ パプリカ にんじん さやいんげん トマト缶	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 こめ 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖	ひよこ豆は、日本で最近よく食べられるようになった豆の一つです。別の呼び名で「ガルバンゾー」とも言います。主にインドで作られているそうです。ひよこの形をしたかわいらしい豆で、食べると栗のようにはくはくしておいしいですよ。

今年度のわくわく給食のテーマは「食育ピクトグラム」です。農林水産省が食育について誰にでもわかりやすいように、絵文字で表現した「食育ピクトグラム」を作成しました。

5月のテーマ

- みんなて楽しく食べよう
- 朝ごはんを食べよう


