



# 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	
1 金	もやしのカレーソテー 小ポトフ きなこパン 大み	牛乳 きなこ ポークウインナー	キャベツ にんじん もやし たまねぎ <u>ピーマン</u>	コッペパン あぶら油 じゃがいも 砂糖	「ポトフ」とはフランスの家庭料理のひとつで、肉と野菜を鍋で煮込んだものです。今日は人気のウインナーを使い、たまねぎ、じゃがいもなどの野菜と煮込みました。野菜のあまみがでて野菜がたっぷり食べられる料理です。
4 月	とりにくからあげ 小わかめごはん きとう豆腐 大み	牛乳 わかめ とり肉 豆腐	にんじん えのきたけ こまつ菜 小松菜	こめ米 米粉 かたくり片栗粉 あぶら油	わかめは日本では一万年前からあり、古代人が食べていたそうです。古くから若返りの薬と信じられ、神様への供え物にも使われていたそうです。わかめは、北海道から九州までとることができます。京都の近辺では徳島県でとれる鳴門わかめが有名です。
5 火	しろみぎかなのオニオンマヨネーズやき 小ウインナーピラフ 大み	牛乳 ポークウインナー とり肉 しろみぎかな白身魚(ホキ)	たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ さやいんげん キャベツ	こめ米 米粉 ノンエッグマヨネーズ	今日の白身魚は「ホキ」という魚です。「ホキ」は太平洋の深海にすんでいます。ホキは骨が少なく取り除きやすく加工調理がしやすいので、冷凍の白身魚のフライやちくわなどの練り製品にも使われています。
6 水	ぷりぷりちゅうかいため 小ごはん レタスイリスープ 大み	牛乳 とり肉 うずらたまご ふた肉	しょうが にんにく たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ なら レタス	こめ米 <b>かみかみ献立</b> 砂糖 あぶら油 かたくり片栗粉 あぶらごま油	レタスは日本には中国を経由して「ちしゃ」という名前でも知られ、奈良時代から食べていました。その頃の「ちしゃ」は今のようなレタスと違い、はっぱが巻いた丸い形ではなかったそうです。現在の形のものは、第二次世界大戦後に栽培が始まりました。生産地として長野県が有名です。
7 木	たなばたサイダー 小 たきこみちらし 大み	牛乳 高野豆腐 ちりめんじゃこ かまぼこ あぶら揚げ	にんじん えのきたけ たけのこ えだまめ みかん(缶) しいたけ パイナップル(缶) <u>青ねぎ</u> 黄桃(缶)	こめ米 砂糖 そうめん ナタデココ サイダー	<b>七夕献立</b> 今日は七夕です。中国の年に一度だけ7月7日に会えるという「織姫と彦星」の伝説から始まった行事です。七夕にちなんで天の川に見立てたそうめんが入った「七夕汁」と星形のナタデココが入った「七夕サイダー」の献立です。今夜は晴れて天の川が見えるといいですね。
8 金	ジャーマンポテト 小 コッペパン りんごジャム 大み	牛乳 ベーコン ふた肉 いんげんまめ	たまねぎ パセリ にんじん にんにく トマト(缶)	コッペパン りんごジャム マーガリン じゃがいも	じゃがいもは、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い性質があり、煮たり焼いたりするとかわれてしまいます。しかし、じゃがいものビタミンCは、じゃがいもでんぷんによって熱から守られているので、効率よくビタミンCをとることができます。
11 月	スタミナどんぶり 小 ちゅうかワンタン 大み	牛乳 牛肉 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ なら しょうが <u>青ねぎ</u> もやし	こめ米 あぶら油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	牛肉には良質なたんぱく質がふくまれ、貧血予防に欠かせない鉄の供給源にもなっています。牛肉やレバーには体に吸収されやすい「ヘム鉄」という成分が多く含まれています。外国では赤身部分の歯ごたえのある牛肉が好まれますが、日本では脂肪が多い柔らかい牛肉が好まれます。 <b>わくわく給食(食育ピクトグラム)</b>
12 火	とりにくのさっぱり 小 ごはん ごもくスープ 大み	牛乳 ふた肉 とり肉	にんじん もやし たまねぎ なら にんにく しょうが	こめ米 砂糖 <b>4</b> 太りすぎない やせすぎない	「とりにくのさっぱり」は調味料にしょうゆや砂糖の他に、酢を使っています。酢は食べ物をくさりにくくしたり、疲れを取りやすくしたり、内臓につく脂肪を減らしたりする働きがあります。酢を料理に使うとさっぱりするのでごはんが進みやすくなります。
13 水	ゴーヤチャンプルー 小 じゃがいものゆかりごはん 大み	牛乳 ふた肉 厚揚げ あぶら揚げ みそ	にがうり(ゴーヤ) たまねぎ にんじん <u>青ねぎ</u> しめじ ゆかりふりかけ	こめ米 砂糖 じゃがいも ごま油	「ゴーヤチャンプルー」は沖縄県の郷土料理のひとつです。ゴーヤは別名「にがうり」ともい、その名の通り独特な苦味のある野菜です。この苦み成分はモルデシンといわれます。ゴーヤはビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムを含み、夏バテ解消にはうってつけの野菜といえます。
14 木	あじのたつたあげ 大 きわかめ ごはん とうがんスープ 大み	牛乳 あじ さつま揚げ きわかめ ちりめんじゃこ とり肉	たまねぎ にんじん とうがん <u>青ねぎ</u> しょうが	こめ米 米粉 かたくり片栗粉 あぶら油 砂糖	<b>八幡食育の日</b> とうがんは夏の旬の野菜ですが、漢字で書くと「冬」の「瓜」と書きます。なぜそのような漢字を書くかというと、夏に収穫したものを適切に保存すると冬まで腐らずにおいしく食べることができるからです。

# 7月給食カレンダー



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.2

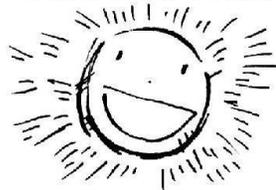
	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		あか しよくひん ちにく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	みどり しよくひん からだ ちょうし ととの 身体の調子を整える	き しよくひん ねつ ちから 熱や力のもとになる	
15 金	とりにくのレモンふうみやき 小 バターパン ABCスープ 大  み	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ レモンかじゅう	バターパン オリーブ油 ABCマカロニ	「ABCスープ」はアルファベットの形をした小さなパスタが入ったスープです。パスタには様々な形をしたパスタがありますが、長さで分けると、みなさんがふだん食べるめんのようなパスタをロングパスタ、グラタンなどに入っているパスタをショートパスタといいます。
19 火	かきごおり  キャベツとコーンのソテー なつやさいカレー 大  み	牛乳 ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ <b>なす あかパプリカ</b> とうもろこし キャベツ	こめ 小麦 じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン あぶら 油 かき氷	今日で1学期の給食が終わります。最後はいつものカレーライスになすやかぼちゃ、ズッキーニなどの夏やさいが入った「夏やさいカレー」です。夏やさいは水分が多いので、お料理からも水分補給ができます。また、体を冷やしてくれる働きがあります。

## こんな人はいませんか



あせ 汗をたくさんかく。

元気な夏の太陽



暑くてねむれないので夜ふかしをする。



冷たい飲み物や食べ物をたくさんとる。

暑いからといって、あっさりしたものばかり食べたり、冷たいものをたくさん飲むと夏バテをします。



朝ねぼうして朝ごはんが食べたくない。



食欲がなくなる。



夏バテ

夏バテになると、いつもからだがかたくなる、病気にもかかりやすくなります。

もうすぐ夏休みです。元気に過ごすためのあいことば♪

はやね、



はやおき、



あさごはん

