



# 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	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えいよう ひどくち 栄養一口メモ
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし とどの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
30 火		牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 ゼリー	今日から二期の給食が始まります。まだまだ暑い日が続きます。夏バテをしないようにしっかり食べて元気に過ごしましょう。カレー粉に使われている様々な香辛料は、血液の流れをよくして、汗をかきやすく、体温を下げたり、消化を良くする働きがあります。このことが、暑いインドでカレーがうまれた理由ともいわれています。
31 水		牛乳 焼きぶた とり肉 豆腐 ぶた肉	にんじん しいたけ たけのこ <b>青ねぎ</b> とうもろこし たまねぎ ほうれん草	米 油 しゅうまいの皮 ラー油 片栗粉	四川料理は味、料理の種類が多く、香辛料を効かせる辛い料理という特徴があります。麻婆豆腐や回鍋肉が代表的な料理です。今日は香辛料を効かせた四川風の中華スープにしました。
1 木		牛乳 鯖 茎わかめ ちりめんじゃこ さつま揚げ 油揚げ みそ	にんじん かぼちゃ たまねぎ <b>青ねぎ</b>	米 油 砂糖	<b>八幡食育の日</b> かぼちゃは、「カンボジア」で生まれ、ポルトガル人によって伝えられたと言われています。「カンボジアの瓜」の「瓜」がとれて、「かぼちゃ」になりました。かぼちゃのことを漢字で「南瓜(南の瓜)」と書きますが南蛮から来た瓜という意味でこのように書きます。
2 金		牛乳 ポークウインナー ぶた肉	キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ	パン 油 砂糖	アメリカの国民食ともいえるホットドッグは、ソーセージの本場ドイツからの移民が売りはじめたのが、アメリカで広がるきっかけになったそうです。熱々のフランクフルトを手で持つと熱いため、パンにはさんで出したのが始まりだとされています。
5 月		牛乳 とり肉 豆腐	にんじん ごぼう <b>青ねぎ</b>	米 米粉 片栗粉 油	高温でたっぶりの油の中で食材を加熱することを「揚げる」と言います。食材のうまみや栄養を閉じ込め、香りや味をつける効果があります。衣をつけずに揚げる「素揚げ」、小麦粉や片栗粉などの粉をつけて揚げる「からあげ」、粉とパン粉やてんぷら粉、あられなどをつけて揚げる「衣揚げ」があります。今日は、とり肉のからあげです。
6 火		牛乳 ぶた肉 厚揚げ とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん もやし <b>青ねぎ</b>	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	春雨は、じゃがいものでんぷんや緑豆という豆のでんぷんから作られます。給食では、いものでんぷんで作った春雨を使っています。春雨には特に味はありませんが、いろいろな料理の味がしみこんでおいしくなります。今日は、スープに入れました。ツルツルとした食感で食がすすみますね。
7 水		牛乳 まぐろ ぶた肉	とうもろこし しょうが キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	米 米粉 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	まぐろは縄文時代から食べられていました。江戸時代になると、日本沿海で獲れたマグロをそのまま捌き、ヅケにして食べていたそうです。今では、日本の食文化を象徴する大切な魚になっています。
8 木		牛乳 とり肉 油揚げ うずらたまご	にんじん ごぼう 小松菜 たまねぎ	<b>お月見献立</b> 米 白玉だんご 砂糖 片栗粉	今日は「中秋の名月」です。1年のうちで最も美しい満月の日だと言われています。昔から十五夜には、季節の草花や収穫したての作物、お団子などを供え、お月見を行います。お月見は、秋の収穫を感謝する行事でもあります。自然の恵みと生産者の方々への感謝の気持ちを大切にしていきたいですね。
9 金		牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	たまねぎ <b>なす</b> にんじん トマトピューレ <b>青ねぎ</b>	パン マカロニ 油	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。
12 月		牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	ごぼう エリンギ にんじん たまねぎ キムチ にら <b>青ねぎ</b>	米 発芽玄米 ごま油 じゃがいも	<b>かみかみ献立</b> 今日は、かみかみ献立の日です。いつまでもおいしく、楽しく食事をするために、歯の健康を保ちましょう。ごぼうやエリンギなど歯ごたえのある食品を入れた豚キムチにしました。よくかんで食べましょう。
13 火		牛乳 牛肉 とり肉	もやし たまねぎ 小松菜 にんじん しょうが にんにく にら	米 油 砂糖 ごま油	ビビンバは、韓国料理の一つです。韓国語で「混ぜるご飯」という意味があります。丼ぶりにご飯と調味料で味つけた肉、野菜などを入れ、よく混ぜて食べる料理です。みなさんも、よく混ぜて食べましょう。





# 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	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えいよう ひどくち 栄養一口メモ
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちょうし とどの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
14 水	ぶどうゼリー ツナピラフ トマトスープ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ さやいんげん トマト	こめ 米 じゃがいも ゼリー	きょう 今日のスープは、新鮮なトマトをたっぷり使って作りました。トマトは夏が旬です。「トマトが赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるように、ビタミンCやミネラルといった栄養が多く含まれる健康野菜です。
15 木	こまつなど あぶらあげのもの 小 いわしの かばやきどん 大	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし あぶら 油揚げ	こまつな 小松菜 にんじん えのきたけ あお 青ねぎ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう 砂糖 ふ	いわしは、ほかの魚に食べられやすく、水揚げしてもすぐに弱ることから、漢字では魚へんに弱いと書きます。海の中では、敵から身を守るために群れを作って泳いでいます。漁師さんはこの群れを囲むようにしていわしを獲ります。漁師さんの働きがあって、私たちの食卓に魚が登場します。魚だけでなく、肉や野菜などたくさんの命をいただいています。食べ物への感謝の気持ちを大切にしていきたいですね。
16 金	とりにくのこみみやき 小 クリームコーンの あじつけ コッペパン 大	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	パン じゃがいも あぶら 油 かたくりこ 片栗粉	じゃがいもは、栄養がたくさん入っていることから、フランスでは、ある名前前で呼ぶそうです。なんと呼ばれているでしょうか？ ①土の中の薬 ②大地のりんご ③元気が出る玉 答えは②の大地のりんごです。りんごにふくまれているビタミン類が、じゃがいもにもたくさん入っていることからこのように呼ばれているそうです。
20 火	マーボーなす 小 ごはん ワンタンスープ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	なす にんじん たまねぎ たけのこ あお 青ねぎ なら しょうが もやし	こめ 米 あぶら 油 ごま油 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 ワンタンの皮	なすから秋になると、「なす」の果肉がぎゅっと詰まっておいしくなります。なすという名前は「早く実がなる」というところから「なる」が「なす」になったのだそうです。今日は、トウバンジャンをピリッと効かせたマーボーなすにしました。
21 水	あじのなんばんづけ 小 ごはん きざみたくあん とんじる 大	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん 大根 たまねぎ にんじん ごぼう あお 青ねぎ	こめ 米 こめ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう 砂糖	あじは、背中が青い魚で、体の真ん中に「ゼイゴ」と呼ばれるトゲのような形のうろこがあります。ゼイゴは、他の魚の攻撃から身を守るためにあるといわれています。あじは、世界中で食べられています。日本の海にも多く生息していて、昔から刺身やたたき、塩焼きなどにして食べられてきました。
22 木	やさいのソテー 小 こめマカロニ チキンパプリカ ライス 大	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 チキンハム ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パプリカ キャベツ パセリ	こめ 米 あぶら 油 こめ 米粉マカロニ	とりにく 鶏肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質には体をつくる役割があります。今日はチキンパプリカライスにしました。しっかり食べて、元気な体を作りましょう。
26 月	もやしのごまいため 小 ゆかりごはん にくじゃが 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ゆかりふりかけ	こめ 米 じゃがいも さとう 砂糖 ごま ごま油	ごまは、皮の色によって白ごま、黒ごま、茶ごまの三種類があり、料理によって使い分けています。ごまは、小さなつぶですが、体を若々しく保つビタミンEをたくさんふくんでいます。今日は、もやしをごま炒めにしました。ごまは、どんな料理にもあいますね。
27 火	さわらのたつたあげ 小 ごはん てづくりふりかけ たぬきじる 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ いと 系かつお さわら あぶら 油揚げ さつま揚げ	にんじん だいこん 大根 えのきたけ しょうが あお 青ねぎ	こめ 米 ごま 砂糖 かたくりこ 片栗粉 こめ 米粉 あぶら 油	わかしく 肉を食べない寺院で、たぬきの肉の変わりに食感が似たこんにやくをつかって精進料理を作っていたそうです。昔は、肉の臭みをとるためにおみそを入れて味付けをしていました。今は、たぬきの肉を食べることはありませんが、いったいどんな味だったのでしょうか。今日は、こんにやくの他にたくさんの野菜を入れてすまし仕立てにしました。
28 水	とりにくの パーベキューソース 小 コンソメスープ パエリア 大	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ トマト缶 ピーマン あお 青ねぎ にんにく しょうが りんご レモン果汁	こめ 米 むぎ 麦 オリーブ油 さとう 砂糖 じゃがいも	パエリアは、オリーブオイルをたくさん使ったスペイン風の炊き込みごはんです。本場では、パエリアを炊く専用の平らな鉄鍋を使って作りますが、給食では炊飯釜で作っています。
29 木	ぶたにくのしょうがやき 小 ごはん きのこじる 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん しめじ えのきたけ まいたけ あお 青ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油	きのこは、秋においしくなる食べ物です。ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富にふくまれていて、食物繊維はお腹の中で腸をきれいに掃除してくれます。今日のきのこ汁には、えのきたけ、しめじ、まいたけが入っています。
30 金	キャベツとコーンの ソテー 小 カレーふうみのスープ きなこパン 大	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ ぶた肉	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ	パン あぶら 油 さとう 砂糖 じゃがいも	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。今日は、豚肉やにんじんを一緒に入れ、カレー風味のスープにしました。