



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	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
1 水	コロッケ 小 ウインナー ピラフ 大 ベジタブル スープ み	牛乳 ウインナー ぶた肉	たまねぎ とうもろこし にんじん きゃべつ こまつな 小松菜	米 じゃがいも マーガリン パン粉 あぶら 油	キャベツは、葉が柔らかく癖のない味なので、様々な料理に使われる野菜です。アクの成分はほとんどなく、千切りにして付け合わせやサラダにしたり、生で食べる以外にも、煮たり炒めたり、汁の具にして食べます。今日は、スープの具にたっぷり入っていますよ。
2 木	やきビーフ 小 ごはん き かんこくふう にくじゃが み	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ しめじ なら きゃべつ しょうが にんにく	米 ビーフン 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 あぶら 油	ビーフンは、お米から作られる麺で、中国や東南アジアでよく食べられています。日本で私たちが食べているごはんは、「ジャポニカ米」という品種で粘りがあり、もちもちしています。一方、ビーフンは東南アジアなどでよく食べられている「インディカ米」という粘りの少ない品種でつくられています。
3 金	チリコンカン 小 オニオンスープ コッペパン 大 み	牛乳 牛肉 大豆 とり肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	パン あぶら 油	チリコンカンは、メキシコ料理の1つです。豆や肉、玉ねぎなどの野菜を煮込んで作ります。本場のメキシコでは、チリパウダーという香料を使い、少し辛くしますが、給食ではみなさんが食べやすいようにアレンジしています。パンとの相性もぴったりです。
6 月	ちくぜんに 小 ゆかりごはん き もずくスープ み	牛乳 とり肉 さつま揚げ もずく	ごぼう しそ にんじん たけのこ もやし ねぎ	米 あぶら 油 砂糖	もずくは海藻の仲間です。わかめや昆布は岩にはりついて成長しますが、もずくは他の大きな海藻に巻きついて成長するので、「藻につく」がなまって、「もずく」という名前になりました。歯や骨を強くするカルシウム、おなかのそうじをしてくれる食物繊維が豊富です。
7 火	きびなごのからあげ 小 はつがげんまい り ごはん き わふうポトフ み	牛乳 ちりめんじゃこ いとかつお きびなご ポークウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ 	米 発芽玄米 ごま 砂糖 米粉 かたくり粉 じゃがいも あぶら 油	かみかみ献立・虫歯予防 きびなごは、大きくても10cmほどで、ニシン科の魚です。体は美しい銀色で、中央には色鮮やか青色の帯模様が走っています。その見た目から、鹿児島県南部の方言で「帯(キビ)」の「小魚(ナゴ)」という名前がついたと言われています。
8 水	ぶたきやべどん 小 ちゅうか わかめスープ 大 み	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ 豆腐	きゃべつ にんじん しょうが りんご もやし ねぎ	米 あぶら 油 ごま油 砂糖 ごま	「豚きゃべ」は、給食の人気メニューです。すりおろしりんご、みそ、トウバンジャン、コチュジャンなどの調味料で味付けしています。今日は、どんぶりなので、ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
9 木	さわらのてりやき 小 ごはん き ごもく豆腐 み	牛乳 ぶた肉 豆腐 さわら	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	米 あぶら 油 砂糖 かたくり粉 あぶら ごま油	さわらは、成長にともなって名前が変わる出世魚のひとつです。北海道から朝鮮半島、中国東シナ海、台湾などでも見られる大型の魚で、日本だけでなく韓国や中国、台湾などでもよく食べられています。
10 金	とりにくの マスタードやき 小 こくとう コッペパン 大 み	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ セロリ トマトジュース さやいんげん トマト缶 にんにく	パン じゃがいも オリーブ油 砂糖	マスタードはアブラナ科の「からし菜」のたねに、酢や砂糖、ワインなどを加えて造られます。種をすり潰して練ったものや、すり潰さず粒のまま作られるものなど、さまざまです。マスタードは、人がまだ狩りや木の実拾いをしてきた紀元前から使われていたと考えられています。当時は肉に種を直接かけて食べたり、くすりとして使われていたそうです。
13 月	ぶたキムチ 小 ちゅうか ごはん 大 はるさめスープ み	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん キムチ たまねぎ きゃべつ にら もやし ねぎ	米 あぶら 油 はるさめ あぶら ごま油	はるさめは、中国で生まれた食べもので、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのデンプンを加工して作ります。乾燥したものを、水や湯でもどして使います。春雨という名前は、しとしとと降る春の細い雨に例えたものだといわれています。
14 火	しろみさかなの あまからあげ 小 とうふとわかめの ごはん き みそしる み	牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 小松菜	米 こめ 米粉 あぶら 油 砂糖	わかめは、大型の海藻の1種です。下の方の岩にくっついている部分は固く、羽状に分かれた上の方は柔らかいです。生のわかめは茶色ですが、ゆでると緑色になります。
15 水	きゃべつとハムの カレーライス 大 ソテー み	牛乳 牛肉 チキンハム	たまねぎ にんじん きゃべつ えだまめ	米 むぎ 麦 じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン	わくわく給食(食育ピクトグラム)  5 よくかんで食べよう 口の中の機能が十分に発達し、保たれることが重要ですので、やわらかいものでもよくかんでおいしく安全に食べましょう。

6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	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	
16 木	とりにくとちくわの てりやき ごはん ごもくじる み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ちくわ ぶた肉	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ にら もやし	こめ 米 さとう 砂糖	たまねぎには、辛味と甘味の両方の成分が含まれています。生の時は辛味成分が強いため甘味を感じることが少ないです。炒めるなどの加熱調理することによって、辛味成分は分解されて甘味成分だけが残るので、たまねぎ特有の甘味が出てきます。
17 金	マカロニグラタン 小 やさいスープ コッペパン み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 えび チーズ ポークウインナー	たまねぎ とうもろこし にんじん きゃべつ こまつな 小松菜	パン マカロニ こむぎこ 小麦粉 マーガリン	グラタンは、フランスの郷土料理から発達した料理です。炒めた具材とホワイトソースを合わせてカップに入れ、チーズをのせてオーブンで焼いて作ります。
20 月	タンドリーチキン 小 ケチャップ ライス み	ぎゅうにゅう 牛乳 ポークウインナー とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマトジュース	こめ 米 こめ 米粉マカロニ あぶら 油 さとう 砂糖	タンドリーチキンは、ヨーグルトを使う料理ですが、今日のタンドリーチキンは、ヨーグルトの代わりに塩こうじを使って作っています。塩こうじのこうじパワーで、お肉が柔らかく仕上がります。
21 火	ほっけのしおやき もやしのごまいため 大 ごはん すましじる み	ぎゅうにゅう 牛乳 ホッケ ポークハム とうふ 豆腐 かまぼこ わかめ	もやし にんじん えのきたけ ねぎ	こめ 米 あぶら 油 ごま ごま油 さとう 砂糖	八幡食育の日 みなさんは、「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？健康な食生活に役立つ、食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。今日は、「ま、ご、わ、や、さ、し」の6つの食材が入っています。探してみてくださいね。
22 水	あつあげの ちゅうかに 小 ごはん たんたん スープ み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあ 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ とうもろこし チンゲンサイ もやし にんにく しょうが	こめ 米 あぶら 油 かたくり粉 ごま油 ごま 砂糖	あつあげは、豆腐を厚めに切り油で揚げた食品であり、揚げ豆腐の一種です。表面のみを油で揚げることで、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わっているため、煮物にすると味がよくしみこんでおいしくなります。
23 木	ぎょうぎ 2こ 小 ごはん はっぼうさい み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ にら たけのこ きゃべつ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 かたくり粉 ぎょうぎの皮	はっぼうさいとは、中華料理のひとつです。五目うま煮ともよばれます。八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく、「五目」の五と同じように単に「多くの」という意味です。八宝菜をご飯の上にかけた「中華丼」は日本で生まれた料理です。
24 金	タッカルビ 小 まめとやさいの コッペパン スープ み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉 ひよこまめ	にんにく しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ	パン さとう 砂糖 ごま油	タッカルビは、韓国の焼肉料理の一種で、鶏肉と野菜を使った料理です。鶏肉と野菜を甘辛いコチュジャンで炒めます。食べ方はさまざまで、ご飯を混ぜたり、麺類を入れたり、チーズをトッピングすることもあります。今日は、パンと一緒に食べましょう。
27 月	とりにくの こうみやき 小 ごはん タイピーエン み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	にんじん もやし ねぎ	こめ 米 はるさめ ラー油 あぶら 油	タイピーエンとは、熊本県の郷土料理ですが、そのルーツは中国・福建省にあるそうです。もともとは、家族や親せきが集まるお祝いの席で食べられたスープ料理だったのですが、明治時代に熊本に伝わり、アレンジして作られたのがタイピーエンの始まりといわれています。
28 火	フルーツポンチ ハヤシライス 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん トマトピューレ みかん缶 パイン缶 おうとうかん 黄桃缶	こめ 米 むぎ 麦 じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン ゼリー	ハヤシライスは、薄切りの肉とたまねぎをデミグラスソースやトマトソースで煮込んで、ご飯にかけた料理です。給食では、ルウを作るところから丁寧に調理員さんが作ってくれています。
29 水	さばのたつたあげ 小 しょうが とんじる み	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ さば ぶた肉 豆腐 みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん 大根 ねぎ	こめ 米 かたくり粉 こめ 米粉 あぶら 油	しょうがは、粉にしたものを料理に加えたり、刻んだりスライスしたりして漬けたり、沸騰したお湯に入れてハーブティーにしたり、昔から世界中の家庭で、よく使われる食材です。インドでは、吐き気やのどの痛み、胃の痛みをやわらげるくすりとしても使われています。
30 木	ひじきのもの 小 ごはん(小) カレーうどん み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 あぶらあ 油揚げ ひじき ちくわ	たまねぎ ねぎ にんじん さやいんげん	こめ 米 うどん さとう 砂糖 かたくり粉 あぶら 油	うどんは日本で生まれた食べもののように思われていますが、実は奈良時代に中国から伝わりました。もとは小麦粉や米粉を練って、ゆでたり、揚げたりしたもので「うどん」という名前でした。全国に広まるうちにいろいろな形に変化し、細いものや、太いもの、食べ方や具の種類も地域によって様々になりました。