



# 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

あけましておめでとうございます。三学期の給食が始まります。今年度の給食もあと3カ月です。毎日、どんな給食が出てくるか楽しみですね。残さず、しっかりと食べましょう。



	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	
11	ぶりのてりやき 小 ごはん(すくなめ) ぞうに き	牛乳 ぶり とり肉 かまぼこ みそ	にんじん だいこん 大根 こまつな 小松菜	<b>正月献立</b> こめ 米 さとう かたくり粉 もち	あけましておめでとうございます。三学期の給食が始まりました。今日はお正月献立で雑煮です。雑煮は地域や家庭によっていろいろな種類があります。みなさんのお家ではどんな雑煮を食べましたか？
12	かわりあえ 小 ごはん(すくなめ) カレーうどん き	牛乳 牛肉 油揚げ かまぼこ ちりめんじゃこ	青ねぎ レモン果汁 にんじん たまねぎ もやし こまつな 小松菜 とうもろこし	こめ 米 うどん さとう かたくり粉 あぶら 油	カレーうどんは、明治時代に生まれた料理で、日本の伝統的なうどんやそばにイギリスから伝わったカレー粉を合わせた和洋折衷料理です。日本人の知恵によって西洋と日本の境界を越えた料理とされています。
13	マカロニグラタン 小 コッペパン やさいスープ 大	牛乳 とり肉 えび チーズ ぶた肉	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ	パン マカロニ こむぎ 小麦粉 マーガリン	グラタンとは、フランスのドーフィネ地方で生まれた郷土料理から発達した料理です。また、「オープンなどで料理の表面を焦がすように調理する」という調理法、そしてその調理法で作られた料理のことをグラタンといいます。
16	ぎょうざ 小 ごはん キムチなべ き	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 みそ	はくさい にんじん もやし にら キムチ キャベツ たまねぎ	こめ 米 ぎょうざの皮 あぶら 油	キムチなべは、朝鮮半島で広く食べられている辛口の鍋料理・スープ料理です。その名の通り、白菜キムチが味の決め手で、具には肉類または魚介類、野菜、豆腐などが使われます。
17	げんきサラダ 小 ごはん まるだいこんと ぶたにくのもの き	牛乳 ぶた肉 厚揚げ ポークハム いとかつお こんぶ	まるだいこん 丸大根 とうもろこし にんじん しょうが キャベツ きゅうり	こめ 米 さとう あぶら 油	まるだいこんは一般的な大根と比べて単にその形が丸いという違いだけでなく、肉質がとて柔らかく甘味があるのが特徴です。煮くずれもしにくいことから、田楽や煮物、風呂吹き大根などのお料理にぴったりです。
18	さばのたつたあげ こまつなかつおあえ 大 ごはん やさいのすましじる き	牛乳 さば かまぼこ いとかつお	こまつな 小松菜 にんじん たまねぎ えのきたけ あお 青ねぎ	<b>八幡食育の日</b> こめ 米 かたくり粉 こめ 米粉 あぶら 油 さとう	たつたあげの「たつた」は奈良県の北西部を流れる「竜田川」のことです。竜田川は古くから紅葉の名所として知られています。竜田揚げは、赤褐色に揚がり、所々に片栗粉色の白い部分があることから、紅葉の流れる竜田川に見立てて名付けられたそうです。
19	とりにくの マスタードやき 小 ごはん ぶたじる き	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	たまねぎ にんにく にんじん ごぼう だいこん 大根 あお 青ねぎ	こめ 米 じゃがいも オリーブ油 さとう	豚汁は、体を内側から温めてくれるお料理で、一杯でタンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養を効率的に食べることができる万能メニューです。朝ごはんにもぴったりです。
20	ハムとやさいのソテー 小 こくとうフルーツ クリームパン ポトフ 大	牛乳 ホイップクリーム ウインナー チキンハム	おうとう かん 黄桃(缶) にんじん たまねぎ はくさい キャベツ	パン じゃがいも あぶら 油	ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。牛肉やソーセージなどの肉と大きく切った野菜をじっくり煮込んだ料理です。フランス語でpotは鍋や壺、feuは火を示すため、『火にかけた鍋』といった意味になります。

## 今月の食育ピクトグラム



地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や

地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

※今月のかみかみ献立とわくわく給食はありません。





# 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 ひとくち 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	

23日(月)~27日(金)は学校給食週間です!テーマは「学校給食の歴史」

23日から27日までは、八幡市の学校給食週間です。今年「学校給食の歴史」というテーマで、学校給食の移り変わりの献立が登場します。お楽しみに!

明治22年(1889年)頃	23 月	さけのしおやき 小 ごはん たまねぎの きざみたくあん みそしる み	牛乳 さけ あぶらあ 油揚げ みそ	たくあん たまねぎ こまつな 小松菜 にんじん	こめ 米	23日は、明治22年(1889年)給食開始頃の献立です。お弁当を持ってこれない子どもたちのために給食が始まりました。当時は、『おにぎり・塩鮭・青菜の漬物』といった献立でした。
昭和17年(1942年)頃	24 火	ほうれんそうの ごまあえ 小 さつまいも すいとん ごはん み	牛乳 ぶた肉 あぶらあ 油揚げ	だいこん 大根 にんじん あお 青ねぎ ほうれんそう もやし	こめ 米 さつまいも くろ 黒ごま こむぎこ 小麦粉 さとう ごま	二日目は、昭和17年(1942年)頃の献立です。戦争による米不足で、さつまいもを入れて増量したり、小麦粉を水で練って、茹でたすいとんで、腹持ちをよくする工夫をしていました。当時は、すいとんだけの日もあったようです。
昭和20年(1945年)頃	25 水	くじらの ケチャップあえ 小 ごはん ベジタブル み	牛乳 くじら ベーコン	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こめ 米 かたくり粉 こめこ 米粉 あぶら 油 さとう	三日目は、昭和20年代頃の献立です。この頃は、クジラの肉が給食ではよく食べられていました。どんな味がするのか楽しみですね。
昭和50年(1975年)頃	26 木	みかん 小 きゃべつとコーンの カレーライス サラダ み	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし みかん	こめ 米 じゃがいも むぎ 麦 マーガリン こむぎこ 小麦粉 さとう あぶら 油	四日目は、昭和50年頃の献立です。戦後、パンが中心だった給食に、この頃からごはんが登場しました。この頃の給食では、バナナが1本出ることもあったようです。
令和5年(2023年)頃	27 金	フライドチキン 小 ジャム(セレクト) こめこの コッパン マカロニスープ み	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	パン ジャム かたくり粉 あぶら 油 こめこ 米粉 こめこ 米粉マカロニ	最終日は、現在の献立です。今日の献立にも入っている米粉で作ったマカロニは、小麦アレルギーの人にも食べられるように工夫されています。このように、その時代の食生活が給食にも影響しているのがわかりますね。
	30 月	ブリブリ ちゅうかいため 小 ごはん だいこんたっぶり み	牛乳 とり肉 うずらたまご ぶた肉	しょうが にんにく にんじん たけのこ さやいんげん だいこん 大根 あお 青ねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう かたくり粉 あぶら ごま油	大根は、ビタミンC、カリウム、消化を助け胃腸の働きを整えるジアスターゼを含み、栄養に優れた野菜で、煮物や漬物、汁の具やサラダなど幅広い料理に使われ親しまれています。
	31 火	きゃべつとツナのサラダ 小 こめことうにゅうの ふゆやさいシチュー み	牛乳 とり肉 ツナ とうにゅう 豆乳	とうもろこし たまねぎ はくさい パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん レモン果汁	こめ 米 オリーブ油 あぶら 油 こめこ 米粉 じゃがいも	豆乳には、体に脂肪がたまるのをおさえる成分である、サポニンやレシチンが含まれています。あったかいシチューで、体の中からあたたまりましょう。

## 学校給食の移り変わり

23日(月) 明治22年



みんなは、どの年代の  
給食が好きかな?



24日(火) 昭和17年



25日(水) 昭和20年代



26日(木) 昭和50年代



27日(金) 現在

