



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 木	とりにくの バーベキューソース 小 ごはん ベジタブルスープ き み	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが キャベツ りんご とうもろこし たまねぎ さやいんげん にんにく にんじん	こめ 米 さとう 砂糖	きょう やさい 今日の野菜スープには、にんじん、キャベツ、とうもろこし、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味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、健康によいので1日に350グラム食べるのが理想的といわれています。
2 金	こまつなと コーンのソテー 小 きなこパン ポトフ 大 み	牛乳 きなこ ウインナー チキンハム	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな 小松菜	パン あぶら 油 さとう 砂糖 じゃがいも	きな粉は、「畑の肉」といわれるほど栄養素の豊富な大豆を炒って粉にしたもので、大豆そのものに一番近い加工食品です。そのうえ、大豆をそのまま食べるよりも、消化吸収が良いといわれています。牛乳やヨーグルトなどに混ぜるだけでも美味しく、簡単に摂れる食品なので、日々の食生活に取り入れていきたいですね。
5 月	とりにくのごまやき 小 ごはん あいしょうじる き み	牛乳 とりにく ベーコン とうとう 豆乳 みそ	にんにく にんじん たまねぎ あお 青ねぎ	こめ あぶら 米 油 さとう 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	あいしょうじる ぎゅうにゅう はい 相性汁とは、牛乳が入ったみそ汁です。味噌と牛乳の組み合わせが、意外と相性が良いことから「相性汁」という名前がついたそうです。給食では、牛乳ではなく豆乳を使っています。
6 火	ギョーザ 小 ちゅうかスープ チャーハン 大 み	牛乳 やきぶた 焼豚 ぶた肉 とりにく 豆腐 豆腐	たまねぎ しょうが にんじん チンゲン菜 あお 青ねぎ もやし キャベツ にら	こめ 米 あぶら 油 ぎょうざの皮 あぶら ごま油	チンゲン菜は、白菜の仲間中国で生まれた野菜です。みずみずしく、しゃきしゃきとした食感が特徴です。くせがなく、どんな料理にも合うので、料理に使いやすい野菜です。
7 水	マホッケのおしおやき きゃべつのかつおあえ 大 ごはん だいこんのみそしる き み	牛乳 みそ ホッケ 糸かつお 豆腐 あぶらあ 油揚げ	キャベツ にんじん だいこん 大根 あお 青ねぎ	八幡食育の日 こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 	だいこん ふゆ しゅん やさい は かわ す 大根は、冬が旬の野菜です。葉も皮も捨てることなく、1本まるごとおいしく食べられます。葉は、塩を振って漬物にし、じゃこやごまと炒めてふりかけにすると美味しいです。皮は細く切って、きんぴらにするのがおすすめです。大根は上の方が甘く、下にいくほど辛みが増します。料理に合わせて使い分けると良いですよ。
8 木	ホイコーロー 小 ごはん フォー・ガー き み	牛乳 ぶた肉 みそ とりにく 豆腐	にんじん もやし キャベツ あお 青ねぎ たけのこ にんにく たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 フォー	フォーは、日本でもよく食べられるベトナム料理の一つです。フォー・ガーとは鶏のスープで仕立てた麺料理のことです。とてもあっさりした味付けで、現地では朝食として食べられることも多いのだそうです。
9 金	とりにくのからあげ 小 まめとやさいの コッペパン スープ 大 み	牛乳 とりにく ぶた肉 ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 小松菜	パン こめ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	きょう 今日のスープは「ひよこ豆」を使いました。ひよこ豆は形がひよこによく似ていることから、このような名前がつけました。英語では、「ガルバンゾー」という名前でも呼ばれています。豆はとても栄養があり、丈夫な身体をつくってくれます。
12 月	しゃきしゃき さつまじる そばろどん 大 み	牛乳 とりにく こうやとうふ 高野豆腐 あぶらあ 油揚げ みそ	にんじん ごぼう れんこん あお 青ねぎ しょうが さやいんげん だいこん 大根	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 さといも 	きょう 今日のはかみかみ献立です。ごぼうやにんじん、大根、れんこんなどが噛みごたえのある食材をたくさん使いました。よくかんで食べると歯やあごを丈夫にしたり、脳の働きがよくなるといわれています。
13 火	やさいサラダ 小 ひじきごはん おでん き み	牛乳 さつま揚げ あぶらあ 油揚げ うずらたまご ひじき とりにく 厚揚げ	にんじん だいこん 大根 キャベツ きゅうり	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油	おでんは煮込み料理で、鍋料理に分類されることもあります。味付けはただで具材を長時間煮込み、そのまま、またはつけだれをつけて食べます。地域によって、だしの味付けや具材が変わります。



	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	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
14 水	ふゆやさいのフルーツポンチ カレーライス 大 小	牛乳 牛肉	たまねぎ みかん缶 大根 パイン缶 にんじん 黄桃缶 ほうれん草	こめ 米 むぎ 麦 じゃがいも マーガリン こむぎ 小麦粉	給食のカレーは、小麦粉とマーガリンをじっくり炒めて、ルウを作ります。こがさないように炒めるので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。今日は、冬野菜の入ったカレーライスです。今日の献立は、橋本小学校の6年生が考えてくれました。
15 木	あじのたつたあげ さんどまめのごまあえ 大 小 ごはん とんじる き 小	牛乳 あじ ぶた肉 豆腐 みそ	さやいんげん にんじん ごぼう 大根 青ねぎ	こめ 米 かたくり 片栗粉 こめ 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、体の中にたまると疲れのもとになる「乳酸」をとり除いてくれる働きがあります。
16 金	きゃべつとコーンの サラダ 小 小 とりにくとはくさいの あじつけ どうにゅうに コッペパン 大 小	牛乳 とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ はくさい 白菜 キャベツ とうもろこし	パン かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 あぶら 油	白菜は冬になるとおいしくなる、代表的な冬野菜のひとつです。冬野菜は寒さから自分の身を守るために水分を減らして糖分を増やすので、寒くなればなるほど甘味が増すといわれています。
19 月	ごぼうのきんぴら 小 小 ごはん ちゃんこに き 小	牛乳 とり肉 豆腐 さつま揚げ	しょうが 青ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ 大根 白菜	こめ 米 かたくり 片栗粉 さとう 砂糖 あぶら 油 ごま油	今日の「ちゃんこ」には、肉団子、焼き豆腐、人参、たまねぎ、大根、白菜、青ねぎとたくさんの食品が入っています。肉団子は調理員さんが手作りしてくれました。寒い季節は温かい物を食べると体の中から温まりますね。
20 火	きりぼしだいこんの ごまずあえ 小 小 とりにくと ごはん じゃがいものにも き 小	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼし だいこん 切干し大根	こめ 米 じゃがいも さとう 砂糖 ごま	大根には、ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは風邪に負けない体をつくれます。大根は生でも、煮ても、そして干しても、漬物にしてもおいしく、いろんな調理方法で食べることができます。
21 水	さわらのゆずダレやき 小 小 ごはん ほうとう き 小	牛乳 さわら とり肉 みそ	ゆず果汁 青ねぎ かぼちゃ はくさい 白菜 だいこん 大根 にんじん	冬至の献立 こめ 米 さとう 砂糖 かたくり 片栗粉 ほうとう 	今日は冬至の日の献立です。冬至とは一年で一番昼が短く、夜が長い日です。この日に「ん」がつく食べ物を食べると運気が上がると言われてるので、ほうとうに、だいこん、にんじん、かぼちゃ(なんきん)を入れました。また、湯船にゆずを浮かべて入ると、風邪をひかず元気に過ごせるそうです。ぜひ、試してみてくださいね。
22 木	おたのしみデザート 小 小 ミネストローネ カラフルピラフ 大 小	牛乳 ツナ ベーコン たまご	たまねぎ さやいんげん にんじん トマト缶 えだまめ とうもろこし キャベツ	こめ 小麦粉 さとう 砂糖 マーガリン チョコチップ 	クリスマス献立 みなさん2学期もよく頑張りましたね。給食室から少し早いチョコチップマフィンのクリスマスプレゼントです。冬休み中もごはんをしっかり食べて、元気に過ごしてください。

しっかり食べて、かぜなどの病気を予防しよう!

ビタミンA

【はたらき】
鼻やのどの皮ふ(ねんまく)をじょうぶにする。

【たべもの】
にんじん・ほうれん草、かぼちゃなどの野菜やうなぎなどの魚、たまごに多い。

ビタミンC

【はたらき】
かぜなどの病気を予防する。

【たべもの】
みかんなどのくだものだけでなく、ブロッコリーやキャベツ、じゃがいもなどの野菜にも多い。

ビタミンE

【はたらき】
血液の流れをよくする。

【たべもの】
さけなどの魚、アーモンドやピーナッツ、かぼちゃに多い。

3学期は1月11日(水)から給食がはじまります!