

8,9月きゅうしょくカレンダー

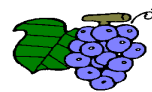
八幡産の野菜等には太字で下線をひいています

八幡市立男山第二中学校

NO. 1

	もりつけ	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、く、ち、く、は、を、つ、く、る 血、肉、骨、歯、歯、菌をつくる	からだ ちようし 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	
28 火	とりにくのてりやき 小  ごはん くきわかめのつくだにごもくスープ 大  き 	ぎゅうにゅう くきわかめ ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ にら もやし	こめ サラダあぶら さとう	きょう 今日から給食が始まります。まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて、元気に毎日を過ごしましょう。
29 水	キャベツと きゅうりのサラダ 小  トマトがはいった やさいスープ ツナピラフ 大  き 	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	たまねぎ トマト にんじん キャベツ ホールコーン えだまめ きゅうり	こめ マカロニ かんきつドレッシング	「トマトが赤くなると、医者が青くなる」という言葉を聞いたことがありますか？トマトを食べれば元気になれるので、トマトができると医者がひまになって困るという意味です。今日のスープにも、トマトが入っています。
30 木	Ⅱ期テストのため給食なし				
31 金	Ⅱ期テストのため給食なし				
3 月	なすととりにくの あまからあえ 小  ごはん うずらたまごのスープ 大  き 	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	ピーマン なす にんじん チンゲンサイ たまねぎ	こめ あげあぶら サラダあぶら さとう	きょう 今日の「なす」は八幡でとれたものです。夏から秋になると「なす」の果肉がかたく、おいしくなります。今日は「なす」、鶏肉、ピーマンをあまからく和えました。お味はどうですか？
4 火	れいしゃぶ 小  じゃがいもの みそしる 大  き 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	キャベツ あおねぎ ばいにく たまねぎ にんじん	こめ さとう いりごま じゃがいも	豚肉は日本でも一番たくさん食べられているお肉です。ビタミンB1という疲労回復に良い栄養素が含まれています。今日は、キャベツと一緒に梅味の「冷しゃぶ」にしました。しっかり食べて夏の疲れをとりましょう。
5 水	くだもの(なし) 小  ナン 大  き 	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ トマト(かん) にんじん なし ズッキーニ ホールコーン	ナン こむぎこ マーガリン	今日の主食は「ナン」です。ナンはインドなどで食べられているパンで、タンドールという釜を使って作られます。釜はとても大きく、インドでも各家庭にあるわけではありません。ナンを食べるときは、買ってきたり外食をしたりするそうです。
6 木	さばのたつたあげ かわりあえ 大  ごはん けんちんじる き 	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	もやし レモンじる こまつな ごぼう ホールコーン にんじん あおねぎ	こめ さとう かたくりこ あげあぶら サラダあぶら	サバの脂肪には脳のはたらきや血液の流れを良くしてくれる働きがあります。皮と身の間の少し茶色い部分を「血合い」とよび、ビタミンAやビタミンEなどの栄養がたくさん含まれています。
7 金	ハムとこまつなのソテー 小  バターパン 大  き 	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム	たまねぎ バジル にんじん キャベツ にんにく こまつな トマト(かん)	パン さとう サラダあぶら	鶏肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質には夏バテを防止してくれる役割があります。今日はトマトに煮込みをしました。しっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう。
10 月	フルーツあんじん 小  じゃがいもと キャベツのスープ カレーピラフ 大  き 	ぎゅうにゅう とりにく フランク	たまねぎ みかん(かん) にんじん パイン(かん) ホールコーン キャベツ おうとう(かん)	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも あんじんどうふ	今日のごはんは「カレーピラフ」です。鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーンが入っています。塩、こしょう、濃口しょうゆ、カレー粉、チキンスープで味付けしています。まだまだ暑い日が続くので、カレーなどの香辛料が入ったものは食べやすいですね。
11 火	さけのもみじ焼き きやべつのそくせきづけ 大  ごはん き 	ぎゅうにゅう さけ こんぶ ぶたにく	たまねぎ あおねぎ キャベツ にんじん もやし	こめ ノンエッグマヨネーズ	今日は「さけのもみじ焼き」です。上にかけたソースは焼くと、もみじのようにきれいな色になるので、この名前がついています。このソースの正体は、マヨネーズとすりおろしたにんじんです。ソースの味が魚が苦手な人も食べやすくなっています。

8,9月きゅうしょくカレンダー



	もりつけ	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、はち、ををつくる	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		
12	ゆでとうもろこし 小 ごはん マーボー豆腐 き	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ	にんじん とうもろこし たまねぎ あおねぎ たけのこ	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう	今日は「ゆでとうもろこし」がついています。とうもろこしは夏の旬の食べ物です。とうもろこしは日本中で作られています。北海道で一番多く作られています。北海道は昼と夜の気温の差が大きく、これがとうもろこしの栽培に適しているそうです。	
13	ちくわのにしよくあげ 小 かやくごはん とうふのすまじる き	ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ とうふ ちくわ	にんじん ごぼう たまねぎ あおねぎ	こめ こむぎこ あげあぶら	今日のちくわは「二色揚げ」です。今日は青のりを使った磯辺揚げと、カレー味です。どちらも人気の味付けですね。	
14	コーンのサラダ 小 わふうスパゲティ こがたパン 大	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ キャベツ にんにく	パン スパゲッティ サラダあぶら わふうドレッシング	今日のスパゲティは「和風スパゲティ」です。給食では「ミートソース」や「クリームソース」など色々な種類のスパゲティがありますね。みなさんはどのスパゲティが好きですか？	
18	さんまのしおやき こまつなとじゃこのいためもの 大 ごはん なすのみそしる き	八幡食育の日のこんだて		ぎゅうにゅう さんま みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ	こまつな あおねぎ にんじん なす たまねぎ	今日の魚は、秋の味覚の代表「さんま」です。形も色も刀に似ていることから漢字で「秋の刀の魚」と書きます。さんまには血液の流れをよくするといわれるエイコサペンタエン酸が含まれています。
19	チンジャオロース 小 ごはん レタスイリ スープ き	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく	ピーマン にんにく たけのこ たまねぎ にんじん レタス しょうが にら	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら	チンジャオロースはピーマンと細切りの肉などを炒めた中華料理です。今日は牛肉を使いましたが、発祥の地の中国では、豚肉を使うことがほとんどで、牛肉を使うと少し呼び方が変わるそうです。どちらの肉でもおいしいですね。	
20	おつきみだんご 小 やさいのすまじる ぶたきゃべどん 大	ぎゅうにゅう ふたにく みそ きなこ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しょうが すりおろしりんご	こめ サラダあぶら さとう だんごこ	今日はお月見献立です。この季節は夜空が澄みきって星や月がとても美しく見られます。十五夜の月は「中秋の名月」とよばれています。給食では団子を手作りし、ゆがいた後、きなこをかけました。手作りの味をあ お月見献立	
21	体育大会代休日のため給食なし					
25	きゅうりとわかめの すのもの 小 かんこくふう にごじゃが き	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	たまねぎ きゅうり にんじん もやし にら にんにく しめじ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら	今日の主菜は「韓国風肉じゃが」です。いつもの肉じゃがは、しょうゆ、さとう、みりんで味付けしますが、今日はおろしにんにく、コチュジャンも入っています。	
26	コールスローサラダ 小 メキシカンライス コンソメスープ 大	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ	こめ むぎ マーガリン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	給食ではじゃがいもをよく使います。皮は機械でむきますが、その後、芽を取る作業があります。じゃがいもの芽には毒があるので、丁寧に芽を取ってから使います。たくさんのじゃがいもを1つずつ芽を取る作業はとても大変です。	
27	あかいんげんまめの チリあげ 小 こまつなととうふの わかめごはん すまじる き	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あかいんげんまめ えび	たまねぎ さんどまめ こまつな にんじん	こめ かたくりこ こむぎこ あげあぶら	赤いんげん豆は色鮮やかでねっとりした食感が特徴です。サラダに入れたり、煮込み料理やスープに入れたりします。今日はむきえび、たまねぎ、三度豆と一緒に揚げ物にしました。	
28	ツナとポテトのグラタン 小 あじつけ コッペパン 大	ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ ふたにく チーズ	たまねぎ こまつな パセリ キャベツ にんじん	パン じゃがいも マーガリン	ツナとポテトのグラタンにはたくさんのじゃがいもを使います。じゃがいもは、肌や血管をしょうぶにする「ビタミンC」が多く含まれていて、1日に2〜3個食べれば、一日に必要なビタミンC量を十分にとることができます。	