

# 10月給食カレンダー

八幡市立男山第二中学校



★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています

	もりつけ	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		ちく、にく、ほね、は	からだ、ちようし、ととの	ねつ、ちから	
1月	<p>ユーリンチー</p> <p>小 </p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <p>き  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく </p> <p>ぶたにく</p>	<p>おろしにんにく</p> <p>しょうが にら</p> <p><b>あおねぎ</b> もやし</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p>	<p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>かたくりこ</p> <p>さとう</p> <p>ごまあぶら</p>	<p>豚肉は、わたしたちの体をつくるための栄養素「たんぱく質」が多く含まれています。また、たまると疲れのもとになる「乳酸」という物質を取り除いてくれる「ビタミンB1」も多く含まれているので、豚肉を食べると元気に過ごすことができます。</p>
2火	<p>さけのしおやき</p> <p>小 </p> <p>ごはん きざみたくあん たぬきじる</p> <p>き  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけ</p> <p>ひらてん</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>きざみたくあん</p> <p>にんじん <b>あおねぎ</b></p> <p>えのきたけ</p> <p>だいこん</p> <p>しょうが</p>	<p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>かたくりこ</p>	<p>えのきたけは鍋物やみそ汁、炒めものなどいろいろな料理に使えるきのこです。きのこが苦手でも、えのきだけなら食べられる人も多いと思います。私たちが食べているのは、おがくずに米ぬかなどを混ぜ、菌を植えて人工栽培したものがほとんどです。</p>
3水	<p>きゃべつとウィンナーのいためもの</p> <p>小 </p> <p>とりにく</p> <p>とりにく とうにゅうスープ</p> <p>大  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>ポークウィンナー</p> <p>みそ</p> <p>とうにゅう</p>	<p>たまねぎ</p> <p>ごぼう</p> <p>にんじん </p> <p>きゃべつ</p> <p>ちんげんさい</p>	<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>あぶら</p>	<p>大豆は豆腐やしょうゆ、納豆やきなこなどの原料です。私たち日本人の食生活になくてはならない食品ですね。今日のスープに使われている豆乳も大豆を絞ったものです。ほんのり甘い大豆の風味が溶け込んでいますよ。</p>
4木	<p>はるさめサラダ</p> <p>小 </p> <p>ごはん とうふチゲ</p> <p>き  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうふ</p> <p>ぶたにく</p> <p>みそ</p> <p>ポークハム</p>	<p>はくさい</p> <p>にんじん</p> <p>にら もやし</p> <p>しろねぎ キムチ</p> <p>きゃべつ きゅうり</p>	<p>こめ</p> <p>はるさめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p>	<p>チゲとはキムチや豚肉、魚介類、豆腐などを煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の1つです。お鍋にすると野菜がたっぷり食べられるので、オススメです。ぴりっとした辛さがご飯にも良く合いますね。</p>
5金	<p>もやしのソテー</p> <p>小 </p> <p>チョコジャム ポトフ</p> <p>しょうパン </p> <p>大  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>ポークウィンナー</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>きゃべつ</p> <p>もやし</p>	<p>しょくぱん</p> <p>チョコジャム</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p>	<p>もやしは大豆や緑豆を発芽させて作ります。95パーセントが水分ですが、ビタミンCも豊富です。ビタミンCは風邪の予防や美肌効果、疲れをとる働きがあります。</p>
9火	<p>フルーツあんじん</p> <p>小 </p> <p>ちゅうかどん</p> <p>にらスープ</p> <p>大  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>むきえび</p> <p>うずらたまご</p>	<p>はくさい にら</p> <p>たまねぎ みかん(缶)</p> <p>にんじん パイン(缶)</p> <p>ちんげんさい</p> <p>たけのこ おとう(缶)</p>	<p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>かたくりこ</p> <p>あんじんとうふ</p>	<p>今日は中華丼です。豚肉、えび、うずら卵とたっぷりの野菜が入った“あん”をごはんにかけて食べましょう。とろっとしているのは、片栗粉によるものです。このようにとろみのある料理のことを“あん”と呼びます。</p>
10水	<p>ごぼうときゃべつのサラダ</p> <p>小 </p> <p>ごはん だいこんとぶたにくのもの</p> <p>き  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく </p> <p>ひらてん</p>	<p>だいこん しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>さんどまめ</p> <p>ごぼう</p> <p>きゃべつ コーン</p>	<p>こめ</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>さとう</p> <p>すりごま</p>	<p>ごぼうの産地は、青森県、埼玉県、茨城県、北海道が有名で、栄養素として食物繊維が多く含まれており、便秘を予防してくれます。また、カリウムも豊富なので、高血圧の予防になります。</p>
11木	<p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>小 </p> <p>きゃべつとコーンのソテー(中のみ)</p> <p>大  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにく</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>きゃべつ</p> <p>コーン</p>	<p>こめ</p> <p>こむぎこ</p> <p>マーガリン</p> <p>ブルーベリーソース</p>	<p>今日は目の愛護デー献立です。ブルーベリーには目の働きをよくするアントシアニンという成分が含まれています。みなさんは暗いところで本を読んだり、長時間テレビを見たり、ゲームをしたりしていませんか？たまには目を休める日を作ってみましょう。</p>
12金	<p>ひじきのサラダ</p> <p>小 </p> <p>こがたパン</p> <p>ドライカレー スパゲティ</p> <p>大  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにく</p> <p>ひじき</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>コーン </p>	<p>こがたパン</p> <p>スパゲティ</p> <p>わふうドレッシング</p>	<p>ひじきは昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。その中でも、カルシウムを一番多く含んでいるのがひじきです。カルシウムは骨や歯を丈夫にする働きがあります。成長期のみなさんにたくさん食べて欲しい食品の1つです。</p>
15月	<p>ぶたにくとごぼうのしくれに</p> <p>小 </p> <p>ごはん うめぼし</p> <p>き  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>とうふ</p> <p>ひらてん</p>	<p>さんどまめ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p><b>あおねぎ</b></p> <p>ごぼう うめぼし</p>	<p>こめ</p> <p>さとう</p>	<p>梅干しの酸っぱさは、クエン酸という成分で疲労回復の効果があります。また、梅干しを見るだけで唾液が出てきますよね。食欲がないときには梅干しを食べると食欲を増進させてくれる効果があります。</p>
16火	<p>ハタハタのからあげ</p> <p>大 </p> <p>ごはん さつまいもとたまねぎのみそじる</p> <p>き  み</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ハタハタ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>いとかつお</p>	<p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p><b>あおねぎ</b></p>	<p>こめ さとう</p> <p>かたくりこ</p> <p>あぶら</p> <p>さつまいも </p>	<p><b>食育の日のこんだて</b> ハタハタは、雷が多い時期に卵をうむために海岸にやってくることから「カミナリ魚」とも呼ばれます。カリウムを多く含み、血圧を下げる、エネルギーの代謝をスムーズにするなどの効果があります。</p>

# 10月給食カレンダー



八幡産の野菜等には太字で下線をひいています

NO.2

	もりつけ	あか <small>しよくひん</small> 赤の食品	みどり <small>しよくひん</small> 緑の食品	き <small>しよくひん</small> 黄の食品	えいよう <small>ひとくら</small> 栄養一口メモ
		ちく <small>にく</small> 、 <small>ほね</small> 、 <small>は</small> をつくる	からだ <small>ちようし</small> <small>ととの</small> 身体の調子を整える	ねつ <small>ちから</small> 熱や力のもとになる	
17 水	こまつなともやしの ごまあえ 小 ごはん ゆかりふりかけ にくじゃが き み	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ゆかりふりかけ たまねぎ にんじん <small>こまつな</small> さんどまめ <small>もやし</small>	こめ じゃがいも さとう すりごま	にく <small>じゃが</small> に使われているじゃがいもは、土の中で大きくなります。土から掘り出されるので根っこを食べていると思われがちですが、根っこではなく、実は大きくなった茎の部分を食べています。
19 金	ハムとやさいの サラダ 小 こくとう コッペパン 大 み	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ポークハム	たまねぎ さんどまめ にんじん キャベツ	こくとうばん じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	だいずは「畑の肉」とも呼ばれています。それは大豆がお肉に負けないくらいたんぱく質を含んでいるからです。たんぱく質は私たちの筋肉や内臓、体の組織を作るために必要な栄養素です。残さず食べてくださいね。
22 月	ジャーマンポテト 小 きやべつ チキンライス スープ 大 み	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	にんじん <small>キャベツ</small> たまねぎ トマトジュース パセリ	こめ あぶら じゃがいも マーガリン	きょうはクイズです。じゃがいもは、実は他にも呼び方があります。それは何でしょう？ ①甘藷 ②馬鈴薯 ③甜菜 答えは②です。 馬につける鈴に似ていることからこの名前が付けました。
23 火	わかめともやしの おひたし 小 ごはん カレーうどん き み	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ <small>いとかつお</small>	もやし <u>あおねぎ</u> たまねぎ にんじん	こめ うどん さとう かたくりこ	<b>わくわく給食 おたのしみカレー</b> きょうのおたのしみカレーはみなさんの大好きなうどんです。うどんは炭水化物といって、エネルギーになるので黄色の食品です。カレー味なのでご飯にも良く合いますね。
24 水	わふうおろしハンバーグ 小 ごはん しおこうじ スープ き み	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ちくわ <small>とうにゅう</small>	たまねぎ <small>えのきたけ</small> だいこん <small>あおねぎ</small> キャベツ にんじん	こめ パンこ ノンエッグマヨネーズ さとう	きょうのスープに使われているのは塩こうじという発酵食品です。麹を発酵させることによって、香りや風味が豊かになります。野菜の甘さと塩こうじの風味が重なって、やさしい味がしますね。
25 木	さばのみそに 小 ごはん けんちんじる き み	ぎゅうにゅう さば みそ <small>とうふ</small> とりにく	しょうが にんじん ごぼう <u>あおねぎ</u>	こめ さとう	あおさかなにはアジやサンマなどがありますが、中でも鯖は「青魚の王様」というほど栄養価が高い魚です。青魚の脂質のDHA（ドコサヘキサエン酸）には、頭をよくするだけでなく、疲れ目の改善など、自にも良い効果があります。
26 金	しろみざかなフライ ポイルキャベツ 小 みかんゼリー タルタルソース オニオンスープ 大 み	ぎゅうにゅう ベーコン しろみざかな	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	バーガーパン ノンエッグタルタルソース あぶら <small>パンこ</small> みかんゼリー	セルフフィッシュバーガーは、バーガーパンに白身魚フライとキャベツ、タルタルソースを自分で挟んで食べましょう。
29 月	だいがくいも 小 チャーハン ごもくスープ 大 み	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	たまねぎ <small>もやし</small> にんじん あおねぎ しょうが	こめ あぶら さつまいも さとう <small>くろごま</small>	きょうはみなさんの大好きなチャーハンです。チャーハンは本来は炒めて作りますが、給食では一度に大量のご飯を炒めることは難しいため、炒めた具をお米と一緒に炊飯器で炊いて作ります。たくさん食べてくださいね。
30 火	かわりあえ 小 ごはん とりすきやき き み	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ちりめんじゃこ	たまねぎ <small>キャベツ</small> はくさい <small>こまつな</small> <u>あおねぎ</u> <small>コーン</small> にんじん レモンかじゅう	こめ あぶら ふ さとう	すきやきはしょうゆ、さとう、酒で肉や野菜を煮込んだ料理です。日本中で食べられていますが、場所によって牛肉、豚肉、鶏肉と入れる肉の種類が違います。今日は鶏肉を使いました。甘辛い味がご飯に良く合いますね。
31 木	かぼちゃグラタン 小 ウィンナーピラフ ABCスープ 大 み	ぎゅうにゅう ポークウィンナー ピッコロハム <small>ベーコン</small> なまクリーム とろけるチーズ	たまねぎ にんじん コーン <small>パセリ</small> かぼちゃ	こめ <small>むぎ</small> マカロニ マーガリン 	<b>行事食</b> きょうはハロウィンなので、かぼちゃのグラタンです。海外では、ハロウィンの日にかぼちゃをくりぬいてランタンを作って飾ったり、子どもたちが仮装をして「トリックオアトリート」と言って、お菓子をもらいにご近所の家をまわったりするそうです。