



# 11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

b


	もりつけ	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	だいこんとぶたにくのもの 小 ねぶかめし いものこじる き	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	あおねぎ だいこん にんじん さんどまめ しめじ	こめ さといも さとう	<b>秋の収穫献立</b> 「ねぶかめし」は、この時期に、お米の豊作に感謝して食べられている山城地方の郷土料理です。ごはんに長めに切ったねぎを入れて炊き、ねぎの中にかくさん米粒が入っていたら来年も豊作といわれています。
2 金	チリコンカン 小 コッパン オニオンスープ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく だいず パーコン	たまねぎ にんじん トマト缶 あおねぎ	パン あぶら こむぎこ	チリコンカンには、大豆が入っています。大豆は「畑のお肉」といわれるぐらい、栄養価の高い食品です。日本は世界でも有数の長寿国になりましたが、その理由の一つとして大豆をうまく食事に取り入れてきたことが注目されています。
5 月	ちくぜんに 小 ごはん くきわかめのつくだに よしのじる き	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ひらてん とうふ くきわかめ ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ あおねぎ	こめ あぶら さとう	筑前煮は、とり肉・根菜・こんにやくなどを油で炒め、砂糖としょうゆで煮たもので、福岡県の郷土料理です。昔は、福岡県の北西部を「筑前の国」とよんでいたことから、「筑前煮」とよばれるようになりました。
6 火	はるまき 小 ごはん カレーなべ き	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ウィナー あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ <b>あおねぎ</b>	こめ はるまきのかわ あぶら はるさめ	カレー鍋のスープは、かつおだしに酒、みりん、しょうゆ、チキンスープ、カレー粉などを入れています。カレー粉には、体をあたためる成分がたくさん入っています。具たくさんのお鍋で温まってください。
7 水	だいこんのそくせきづけ 小 こもくすしいなりすし すましじる 大	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ ちりめんじゃこ こうやどうふ こんぶ とうふ みそ	にんじん あおねぎ だいこん	こめ さとう ごま ぶ	今日はいなりすしが1こと、ごもくすしです。きつねが油揚げを好きなことから、味をつけた油揚げにごはんをつめたものを、「いなりすし」と呼ぶようになりました。調理員さんがひとつひとつ心をこめてつめた手作りのお寿司です。味わって食べてください。
8 木	やきししゃも ひじきのもの 大 ごはん ぶたじる き	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも ぶたにく ひじき あぶらあげ ちくわ みそ	にんじん だいこん ごぼう <b>あおねぎ</b> さんどまめ	こめ あぶら さとう	<b>いい歯の日</b> 今日は「いい歯の日」です。いつまでもおいしく楽しく食事をするために、歯の健康を保とうという願いをこめて、この日に決められたそうです。今日の献立には、根菜や魚などよくかんで食べる食材を使っています。ゆっくりかんで食べましょう。
9 金	げんきサラダ 小 こめこととうにゅうのシチュー こくさんこむぎパン 大	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ハム とうにゅう いとかつお こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン さつまいも あぶら こめこ さとう	今日のシチューは小麦粉ではなく米粉でとろみをつけました。牛乳の代わりに豆乳をつけているので、あっさり、おいしく仕上がっています。秋においしくなる食材の、さつまいもやきのこも入っています。味わって食べましょう。
12 月	かわりあえ 小 「なっとう」か「うみのごもくつくだに」 ごはん にくだんこのスープ き	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ わかめ のり ひじき なっとう こんぶ	あおねぎ つちしょうが にんじん チンゲンさい もやし こまつな コーン レモンじる	こめ はるさめ さとう かたくりこ あぶら	<b>ごはんのおともリザーフ</b> 今日はごはんのおともリザーフです。「納豆」と「海の日」五目佃煮、みなさんはどちらを選びましたか。ごはんによく合ってたたくさん食べられ、どちらもおいしいですね。
13 火	さばのケチャップソース 小 ごはん だいこんたつぶりスープ き	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ぶたにく	だいこん えのきたけ にんじん つちしょうが <b>あおねぎ</b>	こめ さとう こめこ あぶら ごまあぶら	さばは、秋から冬にかけての季節に脂ののっておいしくなる魚です。今日は鯖を油で揚げて、おいしいケチャップソースにからめました。ごはんとの相性ぴったりの味つけです。
14 水	こまつなともやしのごまあえ 小 ごはん おでん き	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あつあげ ひらてん うすらたまご	だいこん にんじん こまつな もやし	こめ さといも さとう ごま	野菜をゆでて、味噌をつけて食べたのが「味噌田楽」のはじまりで、その後田楽を「おでん」と呼ぶようになったそうです。「おでん」には冬が旬の大根は欠かせません。出汁しみこんだおいしい大根を味わってください。

八幡食育の日の献立

いい歯の日

ごはんのおともリザーフ

# 11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

	もりつけ	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	
15 木	(かんこくふうセルフのりまき) のりまきのぐ 大 ごはん トックのり スープ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく とりにく のり	つちしょうが にんにく もやし にんじん こまつな チンゲンさい	こめ さとう ごまあぶら ごま トック	きょう 今日(けふ)は韓国料理(かんこくりょうり)です。スープには、トック(トック)が入(はい)っています。トックとは、お米(こめ)で作(つく)った朝鮮半島(ちょうせんとう)の白(しろ)く細(ほそ)ながいお餅(もち)です。これには、新年(しんねん)に長(なが)い食(た)べ物を食(た)べて長(なが)生きを願(ねが)う意味(いみ)と、白(しろ)い色(いろ)は厄除(やくよ)けの意味(いみ)のあるようです。
16 金	とりにくのマスタードやき 小 メロンパン ベジタブル スープ 大 〇 み	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく キャベツ にんじん こまつな	メロンパン オリーブオイル さとう	「鶏肉(とり)のマスタード(マスタード)焼き」は、鶏(とり)もも肉(にく)に塩(しお)、こしょう、マスタード、にんにく、オリーブオイルなどで味付(あじ)けをして、焼(や)きます。給食(きよく)ではじめて作(つく)った料理(りょうり)ですので、みなさんの感想(かんそう)を聞(き)かせてくださいね。
<b>わくわく給食 「お楽しみカレー」</b>					
19 月	おたのしみカレー いちごヨーグルト 大 〇 小	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも パンこ いちごソース	こんげつ 今(いま)月(げつ)のお楽しみ(おんぎな)みカレーは「カツカレー」です。一人(ひとり)一枚(まい)ヒレカツ(ヒレカツ)をカレーの上(うへ)にトッピング(トッピング)します。ヒレカツ(ヒレカツ)はヒレ肉(ひれにく)に塩(しお)、こしょうで味(あじ)を付(つ)け小麦粉(こむぎこ)、パン粉(パンこ)を付(つ)けて、油(あぶら)で揚(あ)げます。手作(てづく)りのヒレカツ(ヒレカツ)を味(あじ)わってください。
20 火	ぶりのてりやき おからのたいたん 大 ごはん さつまいもの みそしる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶり あぶらあげ おから とりにく ちくわ みそ	にんじん だいこん あおねぎ	こめ さとう かたくりこ さつまいも あぶら	<b>和食の日</b> きょう 今日(けふ)は和食(わしょく)の日の献立(けんてい)です。みそ汁(みそじゆ)には煮干(にほ)しを、おからにはけずりぶし(ぶし)を使(つか)ってだし(だし)をとりました。だし(だし)のうま味(うまみ)をゆっく(ゆ)り味(あじ)わって食(た)べましょう。
21 水	テストのため給食なし				
22 木	 <p style="text-align: center;">朝食(ちゆうしょく)は しっかり(しかり)とりましょう</p>				
26 月	すぶた 小 ごはん ワンタンスープ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ にら もやし つちしょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	すぶた あぶら ぶたにく やさい あまず ちゅうごく 酢豚(すぶた)は、揚(あ)げた豚肉(たねにく)と野菜(やさい)を甘酢(あまず)あん(あん)でからめた中国(ちゅうごく)料理(りょうり)です。今日(けふ)は、にんじん・たまねぎ・ピーマン・たけのこを使(つか)いました。野菜(やさい)をたくさん食(た)べることができ(でき)ます。
27 火	しろみさかなのみそマヨネーズやき 小 ごはん たぬきじり き み	ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな みそ ひらてん あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ だいこん つちしょうが <b>あおねぎ</b>	こめ ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	しろみ さかな 白身魚(しろみさかな)のみそマヨネーズ(まよ)焼き(やき)には、ホキ(ホキ)という白身魚(しろみさかな)を使(つか)っています。ホキ(ホキ)は淡泊(たんぱく)な味(あじ)で、フライ(フライ)にしてもおいしく食(た)べられます。今日(けふ)は、野菜(やさい)と一緒(いっしょ)にみそとマヨネーズ(まよ)を混(ま)ぜたソース(さうす)で味(あじ)つけし、オーブン(オーブン)で焼(や)きました。
28 水	ほうれんそうともやしの かつおあえ 小 かやくごはん きつねうどん き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ いとかつお	にんじん ごぼう <b>あおねぎ</b> ほうれんそう もやし	こめ うどん さとう	きつねうどん(きつねうどん)は「かけうどん(かけうどん)」に「油揚げ(あぶらあげ)」をのせ(の)せたものを言(い)います。きつね(きつね)はあまからしたあじ(あじ)をつけた油揚げ(あぶらあげ)を好む(この)という言(い)い伝え(つた)えから、油揚げ(あぶらあげ)を入(い)れたうどん(うどん)を「きつねうどん」と呼(よ)ぶようになりま(な)した。
29 木	とりにくのこうみソース 小 ごはん キムチなべ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	はくさい にんじん もやし キムチ にら	こめ ごまあぶら さとう ごま	にらの香(か)りはアリシン(アリシン)という成分(せいぶん)によるもので、アリシン(アリシン)には消化(しょうか)を助(たす)けたり、スタミナ(スタミナ)をつけるはたらき(はたらき)があります。にらの香(か)りが苦手(かた)な人もい(い)るかもしれま(ま)せんが、挑(ちょう)戦(せん)してみま(ま)しょう。
30 金	ごぼうのサラダ 小 シュガーパン 大 〇	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう	パン あぶら さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	あき 秋(あき)から冬(ふゆ)に旬(しゆん)を迎(むか)えるごぼう(ごぼう)は、しゃきしゃき(しゃきしゃき)とした食(しょく)感(かん)と、香(か)りがと(と)ても魅(め)力的(りき)な野菜(やさい)です。食(た)べている(い)るのは世(よ)界(かい)中(ちゆう)で日本(にほん)だけだ(だけ)そう(そう)です。腸(ちよう)の掃(そう)除(じゆ)の名(な)人(にん)といわ(い)れるほ(ほ)と食物繊維(しょくもつせんい)が多(おほ)く含(ふく)まれています。