

8,9月きゅうしょくカレンダー

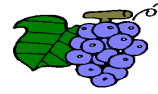
八幡産の野菜等には太字で下線をひいています

八幡市立 男山第二中学校

NO. 1

もりつけ		赤の食品 あか しよくひん ち、にく、ほね、は、菌をつくる	緑の食品 みどり しよくひん からだ、ちようし、ととの 身体の調子を整える	黄の食品 き しよくひん ねつ、ちから 熱や力のもとになる	栄養一口メモ えいようひとくち
28 水	<p>ハムサラダ</p> <p>小 ハムサラダ メキシカンライス 野菜スープ 大</p>	<p>牛乳</p> <p>とり肉</p> <p>チキンハム</p> <p>ベーコン</p>	<p>たまご</p> <p>玉ねぎ にんじん</p> <p>とうもろこし</p> <p>きゅうり キャベツ</p> <p>こまつな 小松菜</p> <p>トマトピューレ</p>	<p>こめ</p> <p>米</p> <p>かんきつ</p> <p>柑橘ドレッシング</p>	<p>きょう</p> <p>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、毎日を元気に過ごしましょう。</p>
29 木	<p>鶏肉の香味焼き</p> <p>小 鶏肉の香味焼き ごはん 菜わかめの佃煮 五目汁 大</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>くきわかめ</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>とり肉</p> <p>ぶた肉</p>	<p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>たまご</p> <p>玉ねぎ</p> <p>にら</p> <p>もやし</p>	<p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>油</p> <p>さとう</p> <p>砂糖</p>	<p>とりにく</p> <p>「鶏肉の香味焼き」は白ワイン、ガーリック、バジル、しょうゆで漬けた鶏肉をオープンで焼きました。バジルはパスタソースとしてもよく使われる香草です。</p>
30 金	<p>ごぼうとキャベツのサラダ</p> <p>小 小型パン イタリアンスパゲティ 大</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>ソーセージ</p>	<p>たまご</p> <p>玉ねぎ にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>ごぼう キャベツ</p> <p>とうもろこし</p>	<p>パン</p> <p>スパゲティ</p> <p>あぶら</p> <p>油</p> <p>さとう</p> <p>砂糖</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>イタリアンスパゲティはピーマンやたまねぎなどの野菜とハムなどを入れたトマト味のスパゲティです。西日本ではイタリアンスパゲティ、東日本ではスパゲティナポリタンとよばれているようです。</p>
2 月	<p>洋風きんぴら</p> <p>小 洋風きんぴら ごはん すまし汁 大</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉</p> <p>さつまいも</p> <p>わかめ</p> <p>とうふ</p>	<p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>いんげんまめ</p> <p>えのきたけ</p>	<p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>油</p> <p>さとう</p> <p>砂糖</p> <p>じゃがいも</p>	<p>とうふ</p> <p>洋風きんぴらにはごぼうの他に、素揚げしたじゃが芋、豚肉、さつまいも、にんじん、こんにゃくが入っています。ごぼうには食物繊維やミネラルが多く、この頃は健康食品のお茶としても出回っています。</p>
3 火	<p>鮭のもみじ焼き</p> <p>小 鮭のもみじ焼き いりこ菜めし 塩こうじ汁 大</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>さけ</p> <p>ちくわ</p>	<p>あおな</p> <p>青菜</p> <p>たまご</p> <p>玉ねぎ にんじん</p> <p>キャベツ 大根</p> <p>えのきたけ</p> <p>ねぎ</p>	<p>こめ</p> <p>米</p> <p>ごま</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>きょう</p> <p>今日は「鮭のもみじ焼き」です。鮭と混ぜたソースは、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。ソースの味で魚が苦手な人も食べやすくなっています。</p>
4 水	<p>ウインナー</p> <p>小 ウインナー カレーライス フルーツポンチ 大</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>ぎゅうにく</p> <p>牛肉</p> <p>ソーセージ</p>	<p>たまご</p> <p>玉ねぎ にんじん</p> <p>みかん (缶)</p> <p>パイナップル (缶)</p> <p>黄桃 (缶)</p>	<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>麦</p> <p>じゃがいも</p> <p>マーガリン</p> <p>こむぎこ</p> <p>小麦粉</p> <p>りんごジュース</p>	<p>きょう</p> <p>給食のカレーライスのご飯には、麦を10%入れて炊いています。麦にはビタミンBや食物繊維がたくさん含まれていて、ごはんに少し麦を入れるだけで栄養価がぐんと上がります。よくかんで食べましょう。</p>
5 木	<p>野菜しゅうまい 2こ</p> <p>小 野菜しゅうまい 2こ ぎょうざ 1こ キムチチャーハン オニオンスープ 大</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉</p> <p>とり肉</p>	<p>キムチ にんじん</p> <p>ねぎ 玉ねぎ</p> <p>にんにく キャベツ</p> <p>とうもろこし にら</p> <p>ほうれん草 しょうが</p>	<p>こめ</p> <p>米</p> <p>しゅうまいの皮</p> <p>ぎょうざの皮</p> <p>あぶら</p> <p>油</p>	<p>きょう</p> <p>今日は新しい献立「野菜しゅうまい」です。野菜がたくさん入っていて、ボリュームのあるしゅうまいです。野菜が苦手な人もおいしく食べられますよ。</p>
6 金	<p>なすのミートグラタン</p> <p>小 なすのミートグラタン ベジタブルスープ バターパン 大</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>ぎゅうにく</p> <p>牛肉</p> <p>ぶた肉</p> <p>ソーセージ</p> <p>チーズ</p>	<p>たまご</p> <p>玉ねぎ なす</p> <p>にんじん キャベツ</p> <p>とうもろこし</p> <p>いんげんまめ</p> <p>トマトピューレ</p>	<p>バターパン</p> <p>マカロニ</p> <p>あぶら</p> <p>油</p>	<p>きょう</p> <p>今日は「なすのミートグラタン」です。なすの皮に含まれているポリフェノールの一種のナスニンは、ブルーベリーと同じように目の動きをよくしてくれます。</p>
9 月	<p>あっさりあえ</p> <p>小 あっさりあえ ごはん ゆかりふりかけ とりすきやき 大</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>あじ</p> <p>味付けのり</p> <p>とり肉</p> <p>とうふ</p>	<p>たまご</p> <p>玉ねぎ</p> <p>はくさい ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ きゅうり</p> <p>しょうが</p>	<p>こめ</p> <p>米</p> <p>ふ</p> <p>さとう</p> <p>砂糖</p>	<p>あっさりあえは、キャベツ・きゅうり・にんじんをしょうが・しょうゆ・さとう・酢で味付けしました。しょうがの風味が食欲をそそり、ごはんのおかずにとぴったりですね。</p>
10 火	<p>きゃべつとコーンのソテー</p> <p>小 きゃべつとコーンのソテー チキンのパエリア コンソメスープ 大</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉</p> <p>ソーセージ</p> <p>ベーコン</p>	<p>にんにく</p> <p>にんじん 玉ねぎ</p> <p>トマト缶 キャベツ</p> <p>パセリ ピーマン</p> <p>とうもろこし</p>	<p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>麦</p> <p>オリーブ油</p> <p>マーガリン</p> <p>じゃがいも</p>	<p>きゃべつとコーンのソテーの「キャベツ」には、ビタミンUという栄養素が含まれています。キャベツから発見されたので、「キャベジン」ともいわれています。胃腸の粘膜の修復をしてくれる栄養素です。</p>
11 水	<p>白身魚のピリットジャン</p> <p>小 白身魚のピリットジャン ごはん もやしのスープ 大</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>牛乳</p> <p>しろみぎかな</p> <p>白身魚</p> <p>ぶた肉</p> <p>わかめ</p>	<p>にんにく</p> <p>しょうが ねぎ</p> <p>たまご</p> <p>玉ねぎ パプリカ</p> <p>にんじん もやし</p>	<p>こめ</p> <p>かたくりこ</p> <p>片栗粉</p> <p>さとう</p> <p>砂糖</p> <p>ごま油</p> <p>あぶら</p> <p>油</p>	<p>きょう</p> <p>給食で使う魚は、1切れのものと角切りのものがあります。今日のようにタレと絡める料理の時は、角切りの魚によくタレがしみこんで、よりおいしくなります。給食では、料理に合わせて使う食材の形なども色々考えていますよ。</p>

8,9月きゅうしょくカレンダー



	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	
12	お月見団子 小 三色丼(ツナ) さつま汁 大	牛乳 ツナ たまご みそ きな粉	しょうが いんげんまめ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	米 さつまいも さとう 団子粉 あぶら 油	お月見献立 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。
13	みそカツ 小 じゃがいもと バーガーパン コーンのスープ 大	牛乳 ぶた肉 あかみそ	キャベツ たま玉ねぎ コーンペースト にんじん パセリ	パン こむぎこ 小麦粉 パン粉 あぶら 油 すりごま 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。たくさんじゃがいもの芽を1つずつ取る作業はとても大変です。
17	ちくわと小松菜の あえもの 小 ごはん カレーうどん 大	牛乳 ぶた肉 あぶら 揚げ ちくわ	たま玉ねぎ ねぎ にんじん もやし 小松菜	米 うどん かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖	今日は人気の「カレーうどん」です。うどんは炭水化物といて、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。
18	鶏肉のからあげ 小 わかめごはん 四川風スープ 大	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ わかめ	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ	米 かたくりこ 米粉 片栗粉 あぶら 油 ラー油	給食のからあげは、しょうゆ、酒、しょうが、にんにくで下味をつけ、大きな釜でたっぷりの油で揚げます。外はカリッと中はジューシーでおいしいですね。
19	さんまのみりん干し 大 ピーマンとじゃこの炒め物 小 ごはん けんちん汁 大	牛乳 さんま ちりめんじゃこ 鶏肉 とうふ	ピーマン にんじん ごぼう ねぎ	米 あぶら 油 さとう 砂糖	八幡食育の日のこんだて 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。
20	コーンのサラダ 小 シュガーパン 豆乳スープ 大	牛乳 とり肉 豆乳 みそ	たま玉ねぎ にんじん しめじ チンゲン菜 キャベツ とうもろこし	パン あぶら 油 さとう 砂糖 わふう 和風ドレッシング	シュガーパンはコッペパンを油で揚げて、砂糖をまぶします。揚げパンは、表面がカリッとしていて中がふんわりしていてとてもおいしいですね。
24	さばの塩焼き 小 ひみつのごはん ためき汁 大	牛乳 ちりめんじゃこ さば あぶら 揚げ さつまあげ	にんじんペースト えのきたけ にんじん だいこん 大根 しょうが ねぎ	米 あぶら 油 かたくりこ 片栗粉	鯖は、「青魚の王様」といほど栄養価が高く、さばの脂質のドコサヘキサエン酸は、記憶力の低下を抑えたり、目によいとされています。またエイコサペンタエン酸は、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。
25	きょうほう 2こ 小 ピピンパ トック入りスープ 大	牛乳 牛肉 とり肉	ぜんまい もやし 小松菜 にんじん ねぎ もやし にんにく 巨峰 しょうが	米 あぶら 油 さとう 砂糖 ごま油 ごま トック	わくわく給食 体の中から元気になろう！ ～スポーツに強い体作り～ 今日はわくわく給食です。デザートには旬の果物「巨峰」を付けました。ぶどうの皮には「アントシアニン」が多く含まれていて、目の疲れや血液をきれいにする作用があります。また糖分も多く、体を元気にしてくれる果物です。
26	きゅうりのかりかり漬け ちくわの二色揚げ 大 ごはん 豚汁 大	牛乳 ちくわ ぶた肉 あおのり みそ	きゅうり しょうが にんじん だいこん 大根 ごぼう ねぎ	米 あぶら 油 こむぎこ 小麦粉 あぶら 油 さとう 砂糖	今日のちくわは「二色揚げ」です。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。
27	鶏肉のマスタード焼き 小 ココアパン ポトフ 大	牛乳 とり肉 ソーセージ	にんにく たま玉ねぎ にんじん キャベツ	メロンパン オリーブ油 さとう 砂糖 じゃがいも	今日は「ココアパン」です。生地にココアがねりこまれていて、甘くておいしいですね。
30	なすと鶏肉の甘辛和え 小 とうふとわかめの みそ汁 大 ごはん 大	牛乳 とり肉 とうふ わかめ みそ	なす ピーマン たま玉ねぎ にんじん	米 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう 砂糖	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？