

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
		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 火	白菜とコーンの華風あえ 小 中華炊き込みごはん 中華春雨スープ き み	牛乳 ぶた肉 焼きぶた	ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 とうもろこし もやし	米 油 砂糖 春雨 ごま油	豚肉には、私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出来ます。
2 水	ハタハタのからあげ 2尾 ちくわと小松菜のあえもの 大 ごはん 豚汁 き み	牛乳 ハタハタ ちくわ ぶた肉 みそ	もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	米 油 砂糖 でんぷん	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。
3 水	春雨サラダ 小 韓国風肉じゃが き み	牛乳 ぶた肉 ポークハム	たまねぎ にんじん にら しめじ にんにく キャベツ きゅうり	米 春雨 ごま油 じゃがいも	韓国風肉じゃがは、にんにく、さとう、しょうゆ、コチュジャンで味付けしました。ピリッと辛い肉じゃがでごはんがすすみますね。
4 金	元気サラダ 小 きなこパン ミネストローネ 大	牛乳 きな粉 ポークハム こんぶ ベーコン 糸かつお	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん いんげんまめ トマト(缶)	コッパン 油 砂糖 じゃがいも スパゲティ	「ミネストローネ」とは、トマトを使ったイタリアの家庭料理です。「真だくさんのスープ」という意味があるように使う材料も季節や地方によってさまざまです。給食でも野菜・ベーコン・パスタを入れて、栄養満点、体があたたまるスープにしました。
7 月	振替休業日				
8 火	キャベツの即席漬け 小 鶏そぼろ丼 豆腐のすまし汁 大	牛乳 とり肉 こんぶ とうふ	たまねぎ にんじん いんげんまめ キャベツ しょうが ねぎ	米 油 砂糖	キャベツは、オランダ人が長崎に伝えたので、「オランダ菜」と呼ばれていました。キャベツが日本で本格的に食べられるようになったのは、明治時代になってからです。キャベツには、病氣から体を守ってくれるビタミンCが多く含まれます。
9 水	さばの塩焼き にんじんのしりしり 大 ごはん 塩こうじ汁 き み	牛乳 さば ツナ ちくわ	にんじん キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ	米 油	今日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。
10 木	ブルーベリーヨーグルト 小 ジャーマンポテト 大 ハヤシライス き み	牛乳 牛肉 ヨーグルト ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ	米 小麦粉 マーガリン じゃがいも ブルーベリーソース	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。
11 金	豚肉のソース炒め 小 黒糖パン 大 ベジタブルスープ き み	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 小松菜	黒糖パン 油	豚肉は日本で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、たまねぎ・にんじん・ピーマンといっしょに、ケチャップとウスターソースで味付けしました。
15 火	鶏肉のバーベキューソース 小 中華スープ 大 ごはん き み	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが すりおろしりんご たまねぎ にんじん にんにく にら レモン果汁 もやし	米 砂糖 ごま油	鶏肉のバーベキューソースは、鶏肉に下味をつけてオーブンで焼いたあと、野菜や果物で作ったソースをかけた、人気のメニューです。

わくわく給食 体の中から元気になろう！
「目の愛護デー～目の健康を守る～」

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

八幡市立男山第二中学校

NO.2

	もりつけ	あか しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	えいよう ひとち 栄養一口メモ
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちょうし 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	
16 水	文化発表会のため給食なし				
八幡食育の日のこんだて					
17 木	かつおの黒潮ソースあえ きやべつのかつおあえ 大 ごはん きのこ汁 き	牛乳 かつお 糸かつお とり肉 とうふ みそ	しょうが 梅肉 キャベツ にんじん しめじ えのきたけ maidake ねぎ	こめ 米 かたくりこ 米粉 片栗粉 あぶら 油 くろさとう 黒砂糖	きのこを食べると、私たちの体にいいことがたくさんあります。血液をサラサラに、骨を丈夫にしてくれます。また、腸の働きを助け、便秘や風邪の予防にもなります。きのこの汁に入っているのだから残さずしっかり食べましょう。
18 金	かわりあえ チョコ ジャム 鶏肉の 食パン ケチャップ煮 大	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし レモン果汁 トマトピューレ	食パン チョコジャム じゃがいも あぶら 油 砂糖	鶏肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質には体を作る役割があります。今日はトマト煮込みにしました。元気な体を作りましょう。
21 月	キャラメルポテト 小 野沢菜 五目 チャーハン スープ 大	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉	のざわな しょうが たま 玉ねぎ にんじん にら もやし	こめ 米 ごま油 あぶら 油 さつまいも キャラメルパウダー	キャラメルポテトは、油でカラッと揚げたさつまいもにキャラメルパウダーをまぶしたものです。秋が旬のさつまいもは、甘くてほくほくしておいしいですね。旬の味覚を味わいましょう。
23 水	筑前煮 小 ねぶかめし さつまいもと 玉ねぎの みそ汁 大	牛乳 油あげ とり肉 さつまいも 大豆 ぶた肉 みそ	ねぎ ごぼう たけのこ たま 玉ねぎ にんじん	秋の収穫祭 こめ 米 油 あぶら 砂糖 さつまいも	「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、ねぎの中た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。
24 木	中間テストのため給食なし				
25 金	中間テストのため給食なし				
28 月	かみかみ豚キムチ 小 ごはん トック入り 中華スープ 大	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごぼう エリンギ たま 玉ねぎ にんじん キムチ にら 小松菜 もやし しょうが	こめ 米 あぶら ごま油 トック	今日は韓国料理です。スープには、トックが入っています。トックとは、お米で作った朝鮮半島の白く細長いお餅です。新年に長い食べ物食べて、長生きを願う意味と、白い色は厄除けの意味があるようです。うすく切ってスープに入れました。
29 火	あっさりあえ 小 さつまいも 厚揚げの そぼろ煮 ごはん 大	牛乳 ぶた肉 とり肉 厚揚げ	たま 玉ねぎ にんじん いんげんまめ キャベツ きゅうり しょうが	こめ 米 あぶら さつまいも ごま 砂糖 かたくりこ 片栗粉	とうふを厚めに切って揚げたものが厚揚げです。厚揚げは大い豆からできています。大豆は畑の肉といわれるくらい、良質のたんぱく質がたくさん含まれています。体をつくる赤の食品です。
30 水	鮭の ちゃんちゃん焼き 小 ごはん 吉野汁 大	牛乳 さけ とり肉 とうふ みそ	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし にんにく ねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	秋が旬の魚「鮭」を「ちゃんちゃん焼き」にしました。ちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚と野菜を鉄板で焼いた料理で、北海道の漁師まちの名物です。
31 木	かぼちゃケーキ 小 カレーピラフ 洋風スープ 大	牛乳 とり肉 ベーコン たまご	たま 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ かぼちゃ	こめ 米 麦 あぶら 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン	行事食 今日ハロウィンのかぼちゃのケーキです。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」といって、お菓子をもらいに近所の家をまわったりするそうです。