

11月給食カレンダー

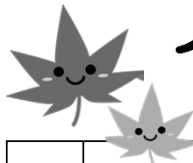
NO.1

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 金	三度豆とコーンのソテー 小 いちごジャム 食パン 大	牛乳 ぶた肉 とり肉	いんげん豆 とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲン菜	パン いちごジャム 油 片栗粉	いんげん豆は、種まきから収穫までの期間が短い野菜です。いんげん豆は別名「三度豆」といいます。年に3回は収穫できるということからつけられた名前です。今日は、コーンとソテーにしました。
5 火	チキンのミートローフ 小 ごはん いものこ汁 き	牛乳 とり肉 みそ	たまねぎ しょうが ねぎ しめじ にんじん	米 しいも 油 片栗粉 砂糖	東北地方では、しいもを入れたいものこ汁がよく食べられています。具材はメインのしいも他は決まりがなく、こんにゃく、ごぼう、きのこなどを入れたり、味付けをしょう油、みそなどにしたりといろいろです。大きいなべで炊いて、いも煮会をする地域もあるそうです。
6 水	小松菜とコーンのソテー 小 カレーライス ピーチヨーグルト 大	牛乳 ヨーグルト 牛肉	にんじん たまねぎ 小松菜 もやし とうもろこし 白桃 (缶)	米 麦 ももソース じゃがいも 油 マーガリン 小麦粉	ヨーグルトは、牛乳などに乳酸菌や酵母を入れて発酵させた食べ物です。ヨーグルトの乳酸菌は、おなかの中で悪菌を減らし、よい菌を増やす働きがあります。今日は、ピーチヨーグルトです。もものソースとももの缶詰が入っています。
7 木	あじの竜揚げ 小松菜のこまあえ 大 ごはん 京風すまし汁 き	牛乳 あじ ゆば	小松菜 にんじん ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	湯葉は、京都でよく食べられています。豆乳を温めると表面に薄い膜ができ、それを竹串などで引き揚げたものが湯葉です。肉や魚を使わない精進料理でもよく使われています。生のまま刺身にして食べたり、すまし汁に入れたりして食べます。
8 金	キャベツとウインナーの カレー炒め 小 ミルクパン かぼちゃのポタージュ 大	牛乳 ウインナー	キャベツ かぼちゃ とうもろこし もやし たまねぎ にんじん パセリ	ミルクパン 油	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。かたいものだけでなく、やわらかい食べ物もゆっくりかんで食べましょう。
11 月	しゅうまい ぎょうざ 小 ごはん 八宝菜 き	牛乳 ぶた肉 とり肉 えび うずらたまご	にんじん 白菜 たけのこ キャベツ たまねぎ なら チンゲン菜	米 片栗粉 油 しゅうまいの皮 ぎょうざの皮 砂糖	『八宝菜』は中華料理の一つで、五目うま煮とも呼ばれます。八宝菜の「八」は、「8種類の」という意味ではなく「多くの」という意味です。今日は、ぶた肉・えび・白菜・うずらたまご・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・たけのこが入っています。
12 火	とりにくの てりやき 小 ごはん キムチなべ き	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ とうふ	しょうが キムチ 白菜 にんじん もやし なら	米	キムチは、白菜などの野菜と、塩・唐辛子・塩辛・にんにくなどを使った漬物で、朝鮮半島でよく作られていました。今では日本にも広く伝わり、漬物としてだけでなく、いろいろな料理に使われています。ピリ辛で食欲をそえるキムチ鍋を味わってください。
13 水	ひじきの 三色あえ 小 かやくごはん きつねうどん き	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき かまぼこ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 とうもろこし	米 砂糖 うどん	『ひじき』は、こんぶやわかめと同じ海藻の仲間です。乾燥させてあるので、水に戻してから料理します。生の時はおうど色ですが、乾燥させると黒くなります。ひじきは、骨や歯をつくるカルシウムがたくさんふくまれています。
14 木	まぐろの角煮 小 ごはん ゆかりふりかけ 根菜汁 き	牛乳 まぐろ ぶた肉 とうふ	ゆかりふりかけ しょうが ねぎ にんじん ごぼう	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	まぐろには、「本マグロ」、「ミナミマグロ」、「メバチマグロ」、「ピンナガマグロ」などの種類があります。中でも、本マグロは体長3メートル、重さ300~600キログラムの海の王者です。まぐろには、脳を働かせる「DHA」や「EPA」などが多くふくまれています。
15 金	チリコンカン 小 ごはん コーンポタージュ スープ コッペパン 大	牛乳 牛肉 大豆 生クリーム	たまねぎ にんじん コーンペースト パセリ トマト (缶)	パン 米粉 油	チリコンカンには、大豆が入っています。大豆は「畑の肉」といわれるぐらい、栄養価の高い食品です。日本は世界でも長生きの国になりましたが、その理由の一つに、大豆をうまく食事に取り入れて食べてきたことがあるそうです。今日は、パンにはさんで食べましょう。



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	
18月	ハムと野菜のソテー 小 カレー風味 ツナピラフ 大 のスープ み	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ ポークハム とりにく 鶏肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 枝豆 とうもろこし	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも	ツナは食感が肉に似ていますが、まぐろやかつおなどの魚から作られる食べ物です。缶詰で売られているものが多いですが、水煮や油漬のものなど種類はたくさんあります。
八幡食育の日の献立					
19火	ぶりの照り焼き 白菜のかつおあえ 大 ごはん けんちん汁 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 プリ とうふ 糸かつお とりにく 鶏肉	はくさい 白菜 ねぎ にんじん ごぼう	こめ 米 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	きょう 今日、食育の日なので一汁二菜の献立にしています。プリは、成長するにつれて呼び方が変わる代表的な出世魚です。地域によって違いますが、関西では、ツバス→ハマチ→プリと呼ばれるそうです。
20水	里いものそぼろあんかけ 小 いりこなめし かきたま汁 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ とりにく 鶏肉 たまご とうふ	あおな 青菜 しょうが チンゲン菜 いんげん豆 たまねぎ にんじん	こめ 米 ごま さい 里いも かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖	里いもは、日本では大昔から栽培され、じゃがいもやさつまいもがあまりなかった江戸時代までは、いもといえば里いもでした。旬は秋から冬で、里で作るから里いもといひます。関東地方で多く作られています。
21木	とり肉のレモン風味焼き 小 ごはん 石狩鍋 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 サケ みそ	にんにく レモン果汁 はくさい 白菜 大根 ねぎ にんじん	こめ 米 オリーブ油 じゃがいも	ビタミンEは身体の老化を予防してくれたり、ビタミンCははだをつるつるにしてくれたりします。寒くなり、乾燥する季節になってきました。ビタミンCやビタミンEをしっかりと食べて、おはだをつるつるにしましょう。今日は、ビタミンたっぷりのレモンやサケを入れました。
わくわく給食 「おはだつるつる献立」					
22金	キャベツとツナのサラダ 小 ペンネのミートソース 小型パン 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ レモン果汁	パン オリーブ油 ペンネ	きょう 今日、イタリアの「ペンネ」を使ったミートソースです。「ペンネ」は、イタリア語で羽やペンをあらわす言葉です。太くて短い管のような形で、先がペン先のようななめになっているので、この名前がついたと言われています。
25月	わかさぎの天ぷら 白菜とにんじんの 即席漬 大 ごはん 野菜のみそ汁 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ しお 塩ふきこんぶ あぶらあ 油揚げ みそ	はくさい 白菜 ねぎ にんじん たまねぎ こまつな 小松菜	こめ 米 あぶら 油	和食の日 11月24日は「いい日本食の日」の語呂合わせで和食の日でした。日本のだしや食文化を大事にしようという日です。今日のみそ汁はけずりぶしでだしをとりました。即席漬のこんぶもおいしいうま味がありますね。味わって食べましょう。
26火	だいこんのそくせきづけ 小 ごもくずし いなりずし 大 すましじる み	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ こうやどうふ こんぶ とうふ	にんじん あおねぎ だいこん	こめ さとう ごま ふう	きょう 今日はいなりずしが1こと、ごもくずしです。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、「いなりずし」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。
27水	ちくわの磯部揚げ 小 ごはん カレー鍋 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ ウィンナー あおのり 油揚げ ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	こめ 小麦粉 さとう 砂糖 あぶら 油	『ちくわ』は、古墳時代にヤリの先に魚のすり身をくっつけ、火にあぶって食べたのが始まりといわれています。ちくわは漢字で書くと「竹の輪」と書くのですが、これは竹の切り口に形が似ているためにつけられた名前だそうです。
28木	きゃべつのおひたし 小 大根と きのごはん ぶた肉の煮物 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ちくわ あぶらあ 油揚げ あつあ 厚揚げ ぶた肉	キャベツ しめじ こまつな 小松菜 まいたけ だいこん 大根 にんじん いんげん豆	こめ さとう 砂糖	今日のみそ汁には、しめじとまいたけを使っています。世界には1万〜2万種類もきのこがあるそうです。えのきたけ、エリンギ、まつたけ、しいたけ…などなど。きのこは食物せんいが多く、腸の動きを活発にしてくれます。
29金	フライドチキン 小 米粉と豆乳の 冬野菜シチュー 味付け コッペパン 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 とうにゅう 豆乳 ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい 白菜 ブロッコリー	あじつ 味付けパン かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 こめ 米粉	きょう 今日のシチューは小麦粉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。これからの寒くなる季節においしくなるブロッコリーや白菜などを入れました。