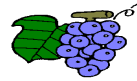


9月給食カレンダー



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. 1

	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	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
1 火		牛乳 厚揚げ ふた肉 とり肉	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 とうもろこし	米 油 砂糖 片栗粉	厚揚げは何からできているか知っていますか？厚揚げは豆腐を厚めに切って、油で揚げたものです。薄く切って揚げるとおみそ汁に入っている薄揚げになります。切る厚さを変えただけで、ずいぶん印象が変わりますね。給食ではどちらもよく使います。今日はそぼろと一緒に煮物にしました。
2 水		牛乳 牛肉	にんじん たまねぎ トマトピューレ	米 麦 マーガリン 小麦粉 じゃがいも 果肉入りフルーツゼリー	ハヤシライスは日本で考えられた料理です。薄切りにしたたまねぎと牛肉を炒め、ルウで煮込んだものがハッシュドビーフという料理です。これをごはんにかけたものをハヤシライスとよぶようになりました。
3 木		牛乳 さわら もずく とり肉	にんじん たまねぎ しいたけ もやし ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖	四方を海に囲まれた日本では、昔から海藻をよく食べてきました。今では乾燥する技術が発達し、季節を問わず、日本全国で日常的に食べることができます。栄養たっぷり、健康に良い食品として食べられています。もずくはつるつるとしているので、スープと一緒に食べやすいですね。
4 金		牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが さやいんげん すりおろしりんご ねぎ キャベツ にんじん にんにく とうもろこし レモン果汁 たまねぎ	パン 砂糖	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。パンとの相性もぴったりですね。
7 月		牛乳 わかめ ふた肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく 小松菜	米 油	塩こうじ炒めに入っている豚肉には、ビタミンB1という体を元気にしてくれる栄養素がたっぷり含まれています。豚肉に含まれるビタミンB1の量は、なんと牛肉の10倍です。食欲を高めてくれる生姜も入っているので、もりもり食べてください。
8 火		牛乳 とり肉 油揚げ さば	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ	米 油 ふ	鯖は、「青魚の王様」というほど栄養価が高く、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、血液をサラサラにする働きがあります。
9 水		牛乳 とり肉 ふた肉 ちりめんじゃこ	うめ あおじそ にんじん しいたけ たけのこ にら もやし	米 ごま 米粉 油 片栗粉 ラー油	給食のから揚げは、しょうゆ、酒、しょうが、にんにくで下味をつけ、大きな釜に入れた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。
10 木		牛乳 ふた肉 とり肉 豆腐 みそ	たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ にんじん まいたけ しめじ えのきたけ	米 砂糖 油 ごま油	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。きのこ汁にたっぷり入っているので残さずしっかり食べましょう。
11 金		牛乳 ウインナー チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 とうもろこし	メロンパン じゃがいも 油	今日は「メロンパン」です。甘くておいしいメロンパンは人気ですね。上のクッキー部分と下のふわふわした部分の食感の違いを楽しみながら、味わって食べましょう。
14 月		牛乳 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	じゃがいもの芽にはソラニンという毒があります。ソラニンは、虫や動物に食べられないよう、身を守るための秘密兵器です。給食では、機械で皮をむいた後、包丁で1つずつ芽を取り除いてから調理しています。

9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

八幡市立中学校

NO. 2

		赤の食品 あか しょくひん 血、肉、骨、歯をつくる	緑の食品 みどり しょくひん 身体の調子を整える	黄の食品 き しょくひん 熱や力のもとになる	栄養一口メモ えいようひとくち	
もりつけ						
15	火	タッカルビ 小 ご飯 五目汁 き	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんにく しょうが もやし キャベツ にら たまねぎ にんじん パプリカ	米 砂糖 ごま油	ごちくじる 五目汁には、しょうが・にんじん・たまねぎ・にら・もやし が使われています。「五目」は「いろいろな」という意味で す。いろいろな野菜のうまみがとけこんだスープです。味や 香りを楽しんで食べてください。
16	水	豚肉の ケチャップ炒め 小 コーンライス ABCスープ 大	牛乳 ぶた肉 ベーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ ピーマン	米 オリーブ油 油 砂糖 マカロニ	豚肉は日本では一番たくさん食べられているお肉です。ビタミン B1という疲れをとってくれる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炒め て、ケチャップとウスターソースで味付けしました。
17	木	秋刀魚の かば焼き 小 切り干し ご飯 じゃがいもの みそ汁 き	牛乳 とり肉 油揚げ さんま みそ	わかめ 切り干し大根 にんじん ねぎ たまねぎ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	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。
八幡食育の日						
18	金	焼きそば 小 小型パン 大	牛乳 ぶた肉 いか とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン	こがたパン やきそばめん 油 じゃがいも	焼きそばに入っているキャベツは、オランダ人が長崎に伝え たので、もともとは「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。
23	水	マーボーなす 小 ご飯 中華 ワンタンスープ き	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	なす しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん にら もやし	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	夏から秋になると「なす」の果肉がぎゅっとつまって、おい しくなります。今日は、ピリ辛味のマーボーなすにしまし た。お味はどうですか？
24	木	カレーライス 大	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶)	米 小麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 マスカットゼリー	給食のカレーライスのご飯には、小麦を混ぜて炊いています。 小麦にはビタミンBや食物繊維がたくさん含まれていて、ごは んに少し小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。
25	金	鶏肉の ケチャップ煮 小 オニオン スープ バターパン 大	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆	たまねぎ にんじん トマトピューレ ねぎ	バターパン 油	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。トマトの酸味と甘みが食欲をそそります。しっかり食 べて、元気な体を作りましょう。
28	月	ぶたきゃべ 小 ご飯 中華春雨 スープ き	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	キャベツ にんじん しょうが すりおろしりんご たまねぎ もやし ねぎ	米 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨	「豚きゃべ」は、給食の人気メニューです。すりおろしりん ご、みそ、トウバンジャン、コチュジャンなどの調味料で味 付けしています。ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
29	火	とりそぼろ丼 大	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん さやいんげん しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 油 砂糖	とりそぼろどんは給食でも人気のメニューです。鶏肉のミン チを炒め、野菜と一緒にご飯に合うよう甘辛い味付けにし ています。見た目も色がきれいで食欲が出てきますね。
30	水	カレイのから揚げ 小 さつまいもご飯 すまし汁 き	牛乳 カレイ 豆腐 かまぼこ	えのきたけ 小松菜	米 さつまいも 黒ごま 片栗粉	さつまいもは、電子レンジを使って短時間で加熱するより、 ゆっくり加熱する方が、いもの中にある酵素が働いて甘みが 増します。ビタミンCや食物繊維が多く、あまくておいしい 食品です。今日はご飯と一緒に炊きました。ほくほくしてお いしいですよ。