

# 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	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
1 木	さといものそぼろあんかけ 小 ごもくごはん つきみじる き	牛乳 とり肉 油揚げ	にんじん ごぼう しょうが さやいんげん たまねぎ <u>小松菜</u>	米 さといも 砂糖 片栗粉 <u>春雨</u> 白玉団子	<b>お月見献立</b> 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。今夜晴れていたら、空を見上げてみてくださいね。
2 金	きよほうゼリー コッペパン ポークビーンズ 大	牛乳 大豆 ふた肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマトピューレ	パン じゃがいも 油 米粉 巨峰ゼリー	ポークビーンズには、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。
5 月	こまつなのいためもの 小 ごはん <u>にくじゃが</u> き	牛乳 牛肉 かえりじゃこ	玉ねぎ にんじん さやいんげん <u>小松菜</u>	米 じゃがいも 砂糖 油	肉じゃがは、イギリス留学中に食べたビーフシチューを気に入った東郷平八郎が、海軍の食事として作ろうとしたのが始まりです。ビーフシチューを全く知らない料理長が、ワインやデミグラスソースがない中で、想像して作ったのが始まりといわれています。
6 火	だいがくいも 小 チャーハン <u>ごもくスープ</u> 大	牛乳 焼きふた ふた肉	玉ねぎ にんじん しょうが <u>青ねぎ</u> もやし	米 油 砂糖 さつまいも 黒ごま	だいがくいも、油でカラッと揚げたさつまいもに甘いたれをからめたものです。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。
7 水	はるまき 小 キムタク <u>ごはん</u> <u>ちゅうか</u> き	牛乳 ベーコン ふた肉 わかめ 豆腐	キムチ たくあん にんじん たけのこ <u>たまねぎ</u> <u>青ねぎ</u> キャベツ	米 春巻き皮 春雨 油 ごま油	キムタクごはんとは、キムチとたくあんの入ったご飯のことです。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。
8 木	フルーツ カレーライス あんじん 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 麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 杏仁豆腐	給食のカレーはルウから手作りしています。小麦粉とマーガリンをじっくり炒めて、ルウを作ります。こがさないように時間と力がいる仕事です。そして、ケチャップやカレー粉などを入れて大きな釜でじっくり煮込んでみんなが大好きなおいしいカレーになります。
9 金	ウィンナーとやさいのいためもの 小 アップルパン <u>ベジタブル</u> 大	牛乳 ウィンナー ふた肉	キャベツ <u>とうもろこし</u> にんじん もやし たまねぎ さやいんげん	アップルパン ごま油	今日はアップルパンです。りんごの角切りを生地に混ぜ込んで焼いています。どんな味だったか感想を聞かせてくださいね。
12 月	もやしのごまいため 小 ごはん <u>とりの</u> き	牛乳 とり肉 焼き豆腐	たまねぎ 玉ねぎ 白菜 <u>青ねぎ</u> にんじん もやし	米 砂糖 ふ ごま油 ごま	もやしのごま炒めに使われている白ごまは、熱や力のもとになる脂質を多く含む黄色の食品です。ごまは、室町時代に中国から日本に伝わり、脂質をとる植物として栽培されてきました。皮の色によって白ごま、黒ごま、金ごまに分けられます。
13 火	ちくぜんに 小 わかめごはん <u>とうふの</u> き	牛乳 とり肉 さつま揚げ <u>油揚げ</u> わかめ 豆腐 <u>みそ</u>	ごぼう にんじん たけのこ <u>小松菜</u> たまねぎ	米 油 砂糖	筑前煮は、九州地方の博多の料理です。博多のことを昔は「筑前」と呼んでいたため、このような名前がつけました。肉、野菜、油を使った、栄養的にもバランスのよい煮物です。
14 水	やきとりふう 小 ごはん <u>たまねぎ</u> き	牛乳 とり肉 ちくわ さつま揚げ <u>油揚げ</u>	ピーマン えのきたけ にんじん 大根 しょうが <u>青ねぎ</u>	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	やきとりふうは、鶏肉を油で揚げ、白ねぎとピーマンを入れて、やきとりのような甘辛いタレで味付けをしています。ごはんによく合う味付けなので、いっしょに食べましょう。
15 木	ふたどん おこうじる 大	牛乳 ふた肉 <u>油揚げ</u> 豆腐 みそ	たまねぎ <u>青ねぎ</u> にんじん 大根	米 砂糖	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、たまと疲れのもとになる「乳酸」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せることができます。

# 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

NO.2

八幡市立男山第二中学校

	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	
16 金	イカのリングフライ 小 ミルクパン 大 まめとやさいのスープ み	牛乳 いか ふた肉 ひよこ豆	キャベツ にんじん	ミルクパン 油 片栗粉 米粉 砂糖	<b>かみかみ献立</b> 今日はかみかみ献立です。よくかんで食べると「あごや歯をしょうぶにする」「食べすぎを防ぎ、消化をしやすくする」「脳の働きを活発にする」といいことがたくさんあります。しっかりかんで食べましょう。
19 月	マーボーなす 小 ごはん 大 ちゅうか ワンタンスープ み	牛乳 ふた肉 みそ	なす にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にら もやし	米 ワンタンの皮 油 ごま油 砂糖 片栗粉	マーボーなすは、ひき肉、シンジャー、ガーリックを炒めて、みそや豆板醤で味つけしたところになすを入れ、煮て作ります。みじん切りにしたにんじんやたまねぎも入っていますよ。ご飯と一緒に食べましょう。
20 火	ハタハタのからあげ 小 うめちり 大 さつまいも ごはん たまねぎのみそじる み	牛乳 ちりめんじゃこ ハタハタ 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	梅干し たまねぎ にんじん 青ねぎ	米 油 さつまいも ごま 片栗粉 米粉	<b>八幡食育の日のこんだて</b> 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。
21 水	チンゲンサイのいためもの 小 ハヤシライス 大	牛乳 牛肉 チキンハム	たまねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ トマトピューレ	米 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	ハヤシライスには、トマトのピューレやケチャップが使われています。トマトは、南アメリカのペルーという国で生まれました。昔は見て楽しむだけで食べませんでした。今では日本でもよく食べられる野菜の一つになっています。
22 木	さんまのしおやき 小 ふきよせ 大 ごはん とうふのすましじる み	牛乳 とり肉 さんま 豆腐	しめじ 小松菜 えだまめ にんじん たまねぎ 青ねぎ	米 油 くり	<b>秋の収穫祭</b> 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。
23 金	ごぼうのようふういためもの 小 ドライカレー 大 こがたパン スパゲティ み	牛乳 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう トマトピューレ	パン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ドライカレースパゲティは牛肉とたまねぎ、にんじん、カレー粉を炒め、たくさんの香辛料を入れ、おいしいカレーを作ったところにゆでたスパゲティを和えて仕上げます。おいしく食べてください。
28 水	きゃべつのにびたし 小 ごはん 大 おでん み	牛乳 とり肉 厚揚げ さつまいも	だいこん 大根 にんじん キャベツ	米 油 さといも 砂糖	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。給食のおでんは大きなお鍋でじっくり煮込んでいるので、味がしっかり染み込んで、おいしいですね。
29 木	いわしのかばやきどん 小 けんちんじる 大	牛乳 とり肉 いわし 豆腐	にんじん ごぼう 青ねぎ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま	今日の給食に使われているごぼう、にんじんは土の中で育つ野菜で、根菜と呼ばれます。食物繊維が豊富で、腸の中をきれいにしてくれる働きがあります。しっかりかんで食べましょう。
30 金	とりにくのパーベキューソース 小 かぼちゃのポタージュスープ 大 コッペパン み	牛乳 とり肉	すりおろしりんご たまねぎ かぼちゃ しょうが パセリ にんにく レモン果汁	黒糖パン 砂糖	<b>ハロウィン</b> 今日はハロウィンにちなんだかぼちゃのスープです。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」と言って、お菓子をもらいに近所の家をまわったりするそうです。