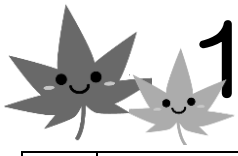


# 11月給食カレンダー



	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		
2月	もりつけ ホイコーロー 小 ごはん フォー・ガー き み	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ もやし チンゲン菜 ねぎ	米 油 片栗粉 フォー 砂糖	フォーは、米の粉で作った生地を平たく伸ばしためんです。ベトナムでは、めんをすすって食べたり、器に口をつけたりするのはマナー違反で、れんげを使って食べるそうです。今日はスープにいれました。
4水	牛乳 じゃがいものスープ ドライカレー 大 み	牛乳 牛肉 ウィンナー	にんじん たまねぎ トマトピューレ パセリ	米 麦 油 じゃがいも 米粉	ドライカレーは、牛肉とたまねぎ、にんじん、小麦粉、カレー粉を炒め、たくさんの香辛料を入れ、おいしいカレーに仕上げます。ターメリックライスにかけて食べましょう。
5木	あつあげのそばろに 小 ゆかりごはん かきたまじる き み	牛乳 ぶた肉 厚揚げ たまご とり肉	ゆかりふりかけ にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	かきたま汁には「卵」は「たんぱく質の王様」と言われています。「白身」には、たんぱく質、「黄身」には、たんぱく質他にビタミンや脂質が入っていて、両方一緒に食べると体に良いです。
6金	キャベツとウィンナーのソテー 小 こめこととうにゅうのシチュー コッペパン 大 み	牛乳 とり肉 豆乳 ウィンナー	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ	パン さつまいも 油 米粉	今日のシチューは、アレルギーの人にも食べられるように小麦粉のかわりに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。
9月	ぶたにくのしおこうじいため 小 ごはん タイピーエン き み	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく もやし ねぎ	米 油 はるさめ ラー油	タイピーエンは、もともとは中国福建省に伝わる料理です。明治時代に日本に伝えられました。日本でアレンジされた中華料理の一種で、今では、熊本県の郷土料理として食べられているほど有名な料理です。
10火	だいすじやこのカリカリあげ 小 ひじきごはん(少なめ) かやくうどん き み	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき 大豆 かまぼこ かえりじゃこ	にんじん ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 うどん 片栗粉 油	11月8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しっかりかんで食べましょう。
11水	とりにくのごまやき 小 ごはん いしかりなべ き み	牛乳 とり肉 鮭 みそ	しめじ にんじん ごぼう にんにく 白菜 ねぎ だいこん 大根	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	いしかりなべは、北海道の郷土料理で、鮭と野菜を味噌で味つけした鍋料理です。鮭の身のピンク色は、にんじんやトマトと同じもので、カロチノイドという色素です。お肌をつるつるにする働きがあります。
12木	ハムとやさいのソテー 小 メキシカンライス ABCスープ 大 み	牛乳 とり肉 チキンハム ベーコン	たまねぎ にんじん 小松菜 トマトピューレ キャベツ とうもろこし	米 油 ABCマカロニ	「ABCスープ」には、いろいろなかたちのマカロニが入っています。アルファベットの他に、数字も入っていますよ。自分のスープの中には何が入っているかなと、見つけながら楽しく食べてくださいね。
13金	しろみざかなのエスカパーシュ 小 いんげんまめのスープ ねじりパン 大 み	牛乳 ホキ 白いんげん豆 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく セロリー トマト(缶)	パン 油 片栗粉 砂糖	今日の小おかずの白身魚は、「ホキ」という名前の魚です。ホキは海のとても深いところに住んでいて、体調は40cmから1mほどの大きな魚です。ムニエルや揚げ物など、いろいろな料理に使われています。
16月	まぐろのかくに 小 きのごはん たぬきじる き み	牛乳 まぐろ 油揚げ さつまいも	しめじ まいたけ しょうが ねぎ えのきたけ にんじん 大根	米 片栗粉 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「ドコサヘキサエン酸」や「エイコサペンタエン酸」などが多く含まれています。

いい歯の日



# 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 血、肉、骨、歯をつくる	緑の食品 身体の調子を整える	黄の食品 熱や力のもとになる	栄養一口メモ
17 火	とりにくとちくわの てりやき 小 ごはん みそなべ き  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 や とうふ あぶらあ 焼き豆腐 油揚げ みそ ちくわ	ほくさい だいこん 白菜 大根 ねぎ ごぼう にんじん	こめ 米 サトウ 砂糖	「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。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。
18 水	カレーライス 大  小 キャベツと コーンのソテー	ぎゅうにゅう 牛乳 ポークハム ぎゅうにく 牛肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 オリーブ油	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あがります。よくかんで食べましょう。
19 木	さばのしょうがに 小 ごはん ぶたじる き  み	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ぶた肉 みそ	しょうが にんじん だいこん 大根 ごぼう ねぎ	こめ 米 きとう 砂糖	<b>八幡食育の日の献立</b> 今日は、食育の日です。「まごはやさしい」の食品をとり入れた献立です。11月は魚や野菜を使っています。魚は「鯖」です。野菜は「ごぼう」「大根」「人参」など、根菜が入った豚汁です。味わって食べてください。
20 金	とりにくのからあげ 小 あじつけコッパン やさいスープ 大  み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 とうもろこし	パン あぶら 油 かたくりこ 片栗粉 米粉	からあげは、給食で人気のメニューです。給食室の大きな釜で、カリッと揚げます。しょうがやんにくで下味をつけるので、風味がよく、パンにも、ごはんにもよく合います。
24 火	あげさといもの そばあんかけ 小 さけとごぼうの たきこみごはん とうふとわかめの みそしる き  み	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ とり肉 わかめ 油揚げ とうふ みそ	ごぼう しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ	こめ 米 さといも あぶら 油 きとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	<b>和食の日</b> 11月24日は「いい日本食の日」の語呂合わせで和食の日です。日本のだしを使った和食の文化を大事にしようという日です。今日は鮭やごぼう、里芋など旬の食材を使用し、みそ汁はけずりぶしでだしをとりました。味わって食べましょう。
25 水	ちくわとこまつなのために 小 ごはん にくとうふ き  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 や とうふ 焼き豆腐 ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな 小松菜	こめ 米 あぶら 油 きとう 砂糖	肉豆腐の牛肉は、京都の和牛を使っています。京都の和牛には、オレイン酸がたくさん含まれており、健康にとってもよく、お肉の風味やくちどけも良いです。
26 木	キャラメルポテト 小 のざわな はくさいスープ チャーパン 大  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 や ぶた 焼き豚	もやし にんじん ほくさい 白菜 のざわな 野菜	こめ 米 あぶら 油 ごま油 さつまいも キャラメルパウダー	キャラメルポテトとは、油でカラッと揚げたさつまいもにキャラメルの粉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。
27 金	イタリアンスパゲティ 小 こがたパン コンソメスープ 大  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー とり肉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ さやいんげん	パン スパゲティ あぶら 油 じゃがいも	今日のスパゲティは「イタリアンスパゲティ」です。給食では「ミートソース」や「和風」など色々な種類のスパゲティがありますね。みなさんはどのスパゲティが好きですか？
30 月	すぶた 小 ごはん ちゅうかスープ き  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが なら もやし	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 砂糖 あぶら 油 ごま油	すぶた ちゅうごくりょうり 酢豚は中国料理ですが、酢豚という名前は日本でつけられました。角切りの豚肉を油で揚げて、甘酢あんからめたりょうり料理です。酢豚は、いろいろな野菜をたくさんとることができます。酢を使うので、疲れをとる働きもあります。

