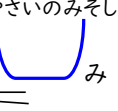


	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	からだの調子を整える	熱や力のもとになる	
2月	ぶたにくのしょうがやき 小  もずくの ごはん すましじる き   み	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 もずく	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ えのきたけ <u>青ねぎ</u>	米 砂糖 油	もずくは海藻仲間です。わかめや昆布は岩にはりついて成長しますが、もずくは他の大きな海藻に巻きついて成長するので、「藻につく」がなまって、「もずく」という名前になりました。歯や骨を強くするカルシウム、おなかのそうじをしてくれる食物繊維が豊富です。
3火	とりにくのさっぱり 小  ひじきふりかけ やさいのみそしる ごはん   み	牛乳 ひじき いかつお とり肉 油揚げ <u>みそ</u>	しょうが にんじん たまねぎ もやし <u>青ねぎ</u>	米 砂糖 ごま	給食のみそ汁は、毎朝、給食室でだしをとるところから始めます。削り節で、しっかりとだしをとり、具材を煮ます。野菜の甘みやうま味がしっかりと出たところで、みそを入れます。みそは、八幡市内で作られた米みそと白みそを2種類あわせています。大きな釜で一度にたくさん作るので、とてもおいしいですね。
4水	きゃべつの ピリからいため 小  ひみつのごはん かやくうどん き   み	牛乳 ちりめんじゃこ かまぼこ ぶた肉	にんじん <u>青ねぎ</u> ほししいたけ キャベツ	米 油 うどん 砂糖 ごま油	にんじんは、カロテンという色素がたくさん含まれているので、赤っぽい色をしています。カロテンは、体の中に入るとビタミンAという栄養素に変わります。ビタミンAは、暗いところも見えやすいように助けたり、鼻やのどの粘膜を強くして病気にかかりにくくしたりする働きがあります。
5木	さわらの あまずあんかけ 小  わかめの ごはん すましじる き   み	牛乳 さわら わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ	米 かたくり粉 米粉 油 砂糖	鱈は、身がひきしまって、脂のっている寒い冬が旬の時期です。京都府でとれる鱈の量は近年、全国で2位と、たくさんの量がとれています。今日は、鱈に下味をつけ、からっと揚げ、野菜の甘酢あんをかためていただきます。
6金	だいずとじゃこの カリカリあげ 小  とりにくの コッペパン ケチャップに 大   み	牛乳 とり肉 だいず 大豆 かえりじゃこ	たまねぎ 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 かたくり粉 黒砂糖	<b>かみかみ献立</b> 今日は、かみかみ献立です。大豆とじゃこを油で揚げ、黒砂糖としょうゆで味付けしています。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、消化をしやすい」「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。
10火	プルコギ 小  ごはん トックいりスープ き   み	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんにく ピーマン しょうが もやし すりおろしりんご たまねぎ <u>青ねぎ</u> にんじん	米 ごま油 ごま トック 砂糖	プルコギは韓国の料理で、韓国語で「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味で、古くから伝わる伝統的な料理の一つです。しょうゆベースのタレにつけた肉と野菜をいためて作ります。
11水	とりにくの みそケチャップあえ 小  ごはん タイピーエン き   み	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	米 はるさめ 油 かたくり粉 米粉 じゃがいも 砂糖	タイピーエンは、熊本県ではポピュラーなめん料理です。もともとは中国福建省の郷土料理を日本の食材におきかえてアレンジしたもので、明治時代に伝わったそうです。あっさりとしたスープにたっぷりの野菜と中華めんのかわりに春雨が入っています。
12木	さばのピリからやき ちくわとごぼうのきんぴら 大  さつまいもの ごはん みそしる き   み	牛乳 さば ぶた肉 ちくわ <u>みそ</u>	しょうが にんじん <u>青ねぎ</u> ごぼう	米 ごま油 さつまいも 砂糖 油	<b>八幡食育の日</b> 鯖は、世界的に消費量の多い魚です。日本では、焼き魚、煮魚、しめ鯖などとして多く食べられるほか、めんつゆの原料など加工品としても多く使われています。今日は、鯖に下味をつけて焼き、ごはんがすすむピリ辛味の焼き魚をいただきます。
13金	ミートローフ 小  じゃがいもと コッペパン コーンのスープ 大   み	牛乳 牛肉 ぶた肉 豆乳 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ミートローフは、ミンチ状にした肉、卵、パン粉、玉ねぎ、調味料などを混ぜ合わせてこねた肉だねを型に入れてオーブンで焼いたものです。切り分けて食べるのが特徴の肉料理です。

日	盛り付け	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月	ぶたにくとやさいのごまふうみいため 小 ごはん すましじる き	牛乳 ぶた肉 油揚げ	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ ほうれんそう	米 油 砂糖 ごま	豚肉には、私たちの体をつくるための栄養素『タンパク質』が多く含まれています。また、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、豚肉をしっかり食べて元気に過ごしましょう。
17火	けいちゃん 小 ごはん のっぺいじる き	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ	にんにく キャベツ にんじん 大根 ごぼう 青ねぎ	米 砂糖 油 ごま油 さといも	「鶏ちゃん」は、岐阜県の下呂市を中心とする南飛騨地方や郡上市を中心とする奥美濃地方の郷土料理です。しょうゆや味噌をベースにしたタレに漬けた鶏肉をさやべつなどと炒めて食べるシンプルな料理です。
18水	ほそぎりこんぶの いために 小 たきこみちらしずし 大	牛乳 ちりめんじゃこ 高野豆腐 油揚げ とり肉	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ 枝豆 しょうが	米 砂糖 かたくり粉 ごま油	日本の昆布は、約90%が北海道で採れたものです。昆布は汁物や煮物の「だし」、野菜と和える「サラダ」、「とろろ昆布」などさまざまな形で料理に使われています。今日は、細切り昆布を豚肉やさやいんげんと一緒に炒めた昆布の炒め煮いただきます。
19木	カレーライス やさいのソテー 大 小	牛乳 牛肉 チキンハム	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも マーガリン 油	<b>わくわく給食(歌とコラボ)</b> 今日は、わくわく給食「カレーライス」の歌とコラボです。カレー粉に使われている様々な香辛料は、血液の流れをよくして、汗をかきやすく、体温を下げたり、消化を良くする働きがあります。このことが、暑いインドでカレーが生まれた理由ともいわれています。
20金	さやべつのソテー 小 あきのこめこと コッペンパン どうにゅうのシチュー 大	牛乳 とり肉 豆乳 ウインナー	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ	パン さつまいも 米粉 油	秋には、いろいろな作物が収穫の時期を迎え、各地で収穫のお祝いをします。今日は米粉と豆乳のシチューで秋を味わってみましょう。「しめじ」や「さつまいも」、秋に収穫される食べ物がたっぷり入ったシチューです。
23月	こまつなと もやしのかつおあえ 小 ごはん やきどうふのもの き	牛乳 焼き豆腐 とり肉 いとかつお	にんじん たまねぎ 小松菜 もやし 青ねぎ	米 すき焼きふ 砂糖	煮物に入っているすき焼きふは、小麦タンパクというグルテンを主原料として作られます。グルテンに小麦粉を混ぜて焼くと「焼きふ」ができます。すき焼きふも「焼きふ」のひとつです。地域によって形や作り方もさまざまで、日本では90種類以上の麩があるといわれています。
24火	あじのたつたあげ じゃがいものしろごまサラダ 大 ごはん だいこんの みそしる き	牛乳 あじ 油揚げ みそ チキンハム	だいこん にんじん 青ねぎ とうもろこし	米 ごま かたくり粉 米粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	ごまは、成長が早く、種まきからわずか約100日で収穫できます。少雨雨が降らなくても平気という頼もしい生命力を備えています。ごまの成分の約半分は脂質(油脂)で、ごまの油は血液のサラサラ化を促す働きがあります。
25水	はるさめサラダ 小 きのこごはん にくだんごの スープ き	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 ポークハム	しめじ にんじん まいたけ はくさい 青ねぎ キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ	米 かたくり粉 はるさめ ごま油 砂糖	秋が旬のきのこは、日本では4~5000種類も存在しているといわれています。このうち食用きのこは約100種類、その中でお店で売られているのは約15種類程です。毒きのこは約100種類くらいあるそうです。その他の大半のきのこについては、食べられるのか毒なのか不明です。
26木	ちくさやき 小 わかめごはん いもにじる き	牛乳 わかめ とり肉 たまご ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ 青ねぎ 小松菜	米 砂糖 さといも 油	干草焼きとは、溶き卵に細かく刻んだ複数の材料を加え焼きあげた料理です。名前の由来は、まるで千種類もの具材が入っているかのようにたくさんの具材が入っているところからきています。今日は、給食室でひとつずつカップに具材を入れて作りました。
27金	カクテルフルーツ 小 ドライカレー き こがたパン マカロニ 大	牛乳 牛肉	たまねぎ パイン(缶) にんじん トマトピューレ みかん(缶) 黄桃(缶)	パン マカロニ ゼリー	ドライカレーを考えたのは、船舶料理士として働いていた日本人コックであるといわれています。船の長旅で食欲不振になった乗客のために考えられたものです。今日はドライカレーとスパゲティを合わせたドライカレースパゲティをいただきます。
30月	ぶたにくとやさいの いためもの 小 ごはん とうふのすましじる き	牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ	小松菜 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく	米 油	小松菜は、私たちの骨や歯のもとになるカルシウムをたくさん含んでいます。小松菜とほうれんそうは見た目がとてもよく似ていますが、小松菜の方が歯ごたえがあり、カルシウムの量もたくさん含まれています。
31火	かぼちゃケーキ か かぼちゃプリン 小 ベジタブル ジャンバラヤ スープ 大	牛乳 豆乳 とり肉 ウインナー ベーコン たまご	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン トマトジュース かぼちゃペースト	米 小麦粉 砂糖 マーガリン	<b>ハロウィン リザーブ給食</b> ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す古代ケルト人の祭りが起源です。海外では、ジャック・オーランタン(かぼちゃの提灯)などを飾り、仮装した子供たちが近所の家にお菓子をもらいにまわります。今日の給食はかぼちゃケーキとかぼちゃプリンのリザーブ給食です。みなさんはどちらを選びましたか?