



給食カレンダー

八幡市立南山小学校

★八幡産の食材には太字で下線をひいています★ NO.1

	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		ち、肉、骨、歯をつくる	からだの調子を整える	ねつや力のもとになる	
1	とりのてりやき 小 ごはん さつまいものみそしる き	牛乳 肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ 大根 青ねぎ	米 さつまいも 砂糖	さつまいもは、江戸時代に現在の鹿児島県である薩摩地方で栽培がはじまりました。養分の少ないやせた土地でも育つので、お米が不作な時に備えた作物として、全国に広がりました。
2	いちごヨーグルト ポークカレー 大	牛乳 肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん	米 小麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン いちごソース 砂糖	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ある仕事です。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。
6	あつあげのチリソース 小 ごはん わかめスープ き	牛乳 厚揚げ 肉 わかめ 豆腐	たまねぎ 白ねぎ しょうが にんじん えのきたけ 青ねぎ	米 砂糖 油 ごま油 かたくり粉	ねぎは、奈良時代に日本に伝わったといわれています。ねぎには、白ねぎと青ねぎがあります。白ねぎは寒さに強いのでおもに東日本で、青ねぎは西日本で作られています。京野菜のひとつである「九条ねぎ」はやわらかくてあまみがあるので人気です。
7	きゃべつのすのもの 小 ひじきごはん きつねうどん き	牛乳 肉 ひじき 油揚げ かまぼこ ちくわ	にんじん 青ねぎ キャベツ	米 うどん 砂糖	キャベツは、葉が柔らかく癖のない味なので、様々な料理に使われる野菜です。アクの成分はほとんどなく、千切りにして付け合わせやサラダにしたり、生で食べる以外にも、煮たり炒めたり、汁の具にして食べます。今日は、酢の物にしました。
8	やきししゃも(2尾) 小 くきわかめのつくだに きりぼし はつがげんまいいり だいこんの ごはん みそしる き	牛乳 茎わかめ ちりめんじゃこ ししゃも 油揚げ みそ	きりぼし だいこん 切干し大根 青ねぎ にんじん たまねぎ	いい歯の日献立 米 発芽玄米 油 砂糖	今日11月8日は、数字の並びから「いい歯の日」です。そこで今日の献立は、かみかみ献立です。よくかむと、だ液がでて食べ物と混ぜて消化しやすくなります。また、口やあごの発達にも影響するため、よくかむことは、健康につながります。ひと口20~30回かむことがいいといわれています。
9	ぶたきゃべどん ごもくスープ 大	牛乳 肉 肉 みそ	キャベツ にんじん しょうが りんご たまねぎ なら もやし	米 砂糖 油	ぶたきゃべは、給食でも人気のおかずの一つです。ぶた肉とキャベツなどの野菜を大きな釜で炒めて作ります。ポイントは、合わせ調味料です。みそ、すりおろしりんご、しょうが、トウバンジャン、コチュジャンなどが入っています。ご飯に良く合う味付けて、おいしいですよ。
10	チリコンカン 小 コッペパン ジュリアン フルーツクリーム スープ 大	牛乳 牛肉 大豆 ベーコン ホイップクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ はくとう かん 白桃(缶) パイン(缶)	パン 油 米粉	チリコンカンは、メキシコ料理の一つです。豆や肉、玉ねぎなどの野菜を煮込んで作ります。本場のメキシコでは、チリパウダーという香辛料を使い、少し辛くしますが、給食ではみなさんが食べやすいようにアレンジしています。パンとの相性もぴったりです。
13	はるさめサラダ 小 わかめごはん ちゃんこに き	牛乳 わかめ 肉 とうふ ポークハム	しょうが にんじん だいこん 大根 はくさい キャベツ 青ねぎ	米 かたくり粉 砂糖 はるさめ ごま油	今日の「ちゃんこ煮」には、肉団子、焼き豆腐、人参、大根、白菜、青ねぎとたくさんの食品が入っています。肉団子は調理員さんが手作りしてくれました。寒い季節は温かい物を食べると体の中から温まりますね。
14	だいこんとツナのマヨあえ 小 ウィンナーピラフ オニオン スープ 大	牛乳 肉 ツナ ポークウィンナー	たまねぎ にんじん とうもろこし 青ねぎ だいこん 大根	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ウィンナーは、ソーセージの一種で、ソーセージの本場のドイツにはウィンナーをはじめとして1500種類ものソーセージがあるといわれています。それぞれの地方で昔から伝わるソーセージがあり、作り方や具に工夫があります。肉だけでなく、内臓や血もむだにせず、ソーセージに加工されています。
15	ユーリンチー 小 ごはん ちゅうかスープ き	牛乳 肉 肉	しょうが にんにく 青ねぎ にんじん たまねぎ なら もやし	米 かたくり粉 米粉 油 砂糖 ごま油	油淋鶏は揚げた鶏肉に刻んだねぎ、酢としょうゆのタレをかけた中華料理です。ユーリンチーの「ユーリン」は「油をかける」、「チー」は「にわとり」のことです。ももとはにわとり丸ター羽を使って作る料理で鶏が油からはみ出た部分に油を回しかけながら作ったので、この名前がつきました。



給食カレンダー

八幡市立南山小学校

★八幡産の食材には太字で下線をひいています★ NO.2

	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		ち、にく、ほね、は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ、ちようし、どの 身体の調子を整える	ねつ、ちから 熱や力のもとになる	
16 木	あじのてりやき だいこんのそくせきづけ 大 ごはん みそしる き	牛乳 あじ こんぶ 豆腐 みそ	にんじん だいこん 大根 ごぼう はくさい あお 青ねぎ	八幡食育の日 こめ 米 さとう 砂糖 かたくり粉 	「あじ」の名前は、味がいいからつけられたともいわれています。あじには適度な脂肪があります。さらにグルタミン酸、イノシン酸といったうま味成分であるアミノ酸がいっぱいふくまれています。これが、あじのおいしさの秘密です。
17 金	ぶたにくのケチャップいため 小 あじつけコッペパンABCスープ 大	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ パセリ	パン あぶら 油 ABCマカロニ さとう 砂糖 かたくり粉	ABCスープにはアルファベットの形をしたパスタが入っています。パスタはデュラム小麦という小麦から作られます。デュラム小麦は、良質のたんぱく質、グルテンを多くふくみます。パスタのうす茶色はデュラム小麦の色です。
20 月	もやしのナムル 小 ごはん とうふチゲ き	牛乳 豆腐 ぶた肉 ちくわ みそ	はくさい にんじん にら もやし こまつな 小松菜 キムチ	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら ごま油	チゲは韓国料理のひとつです。チゲとは「なべ」という意味です。季節の魚介類や肉、とうふ、野菜などを使うので、チゲの種類はたくさんあります。韓国では水分をたっぷりふくんだやわらかい豆腐を使った、スンドゥブチゲが有名です。
21 火	そばろどん ぶたじる 大	牛乳 とり肉 高野豆腐 ぶた肉 みそ	しょうが にんじん さやいんげん だいこん ごぼう 大根 あお 青ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 さといも	そばろ丼には鶏ミンチ肉だけでなく、高野豆腐も入っています。高野豆腐は水切りした豆腐を凍らせて作ります。大豆製品は「畑のお肉」といわれるほど栄養がたっぷり入っています。
22 水	さばのしおやき はくさいのゆかりあえ 大 まいたけ とうふのすまし汁 ごはん き	牛乳 さば 鯖 あぶら 揚げ 油揚げ とうふ	まいたけ にんじん はくさい えのきたけ あお 青ねぎ しそ	和食の日献立 こめ 米 あぶら 油 	日本は、海・山と豊かな自然に恵まれています。多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食生活をもつ「和食」の文化があります。この素晴らしい和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるよう、11月24日を「和食の日」と制定しました。今日は、少し早いですが、和食のおいしさを味わってください。
24 金	キャベツとハムの ドレッシングあえ 小 コッペパン ドライカレー 大	牛乳 牛肉 チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ	パン あぶら 油 こめ 米粉	ドライカレーは牛肉とたまねぎ、にんじん、カレー粉を炒め、たくさんの香辛料を入れ、おいしいカレーを仕上げます。コッペパンと一緒に食べてください。
27 月	ぶたにくのしおこうじ 小 いため ごはん きりたんぼじる き	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく まいたけ ごぼう はくさい にんじん あお 青ねぎ	こめ 米 あぶら 油 きりたんぼ 	「きりたんぼ」とは、すりつぶしたうるち米のご飯を杉の棒に包むように巻き付けて焼いた「たんぼ餅」を棒から外し食べやすく切った食べ物です。
28 火	きゃべつとツナの あえもの 小 ごはん にくじゃが き	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	こめ 米 じゃがいも さとう 砂糖	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言われています。
29 水	しろみさかなの あまからあげ 小 ピラフ ベジタブル スープ 大	牛乳 ホキ とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし ごぼう しろ 白ねぎ しょうが キャベツ 小松菜	こめ 米 かたくり粉 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖	ベジタブルスープには、キャベツ、にんじん、小松菜の野菜がはいっています。この野菜から出る甘味が美味しさの決め手です。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、健康に良いので1日350g食べるのが理想と言われています。
30 木	ホイコーロー 小 ごはん ワンタンスープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん キャベツ チンゲン菜 にんにく たまねぎ もやし しょうが にら	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 ワンタンのかわ	回鍋肉は四川料理のひとつで、豚肉とキャベツなどを一緒に炒めてトウバンジャンなどで味付けします。鍋を回すと書きますが、鍋に戻すという意味で、本当は一度煮た豚肉を鍋に戻し、油で炒め直す料理だそうです。