



10月 給食カレンダー

★八幡産の食材等には太字で下線をひいています

NO.1

八幡市立小学校

	盛り付け	あか しょうひん 赤の食品	みどり しょうひん 緑の食品	き しょうひん 黄の食品	むいよひとくち 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 とどの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
1 火	だいがくいも 小 ちんげんさい チャーハン のスープ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 にく	たまねぎ にんじん あお <u>青ねぎ</u> チンゲン菜 さい	こめ 米 あぶら 油 さつまいも さとう 砂糖	だいがくいも あぶら 大学芋は、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。 しゅん みかく あじ 旬の味覚を味わいましょう。
2 水	ごもくきんぴら 小 ごはん カレーうどん き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 あぶらあ 油揚げ かまぼこ ぶた肉 にく	たまねぎ あお <u>青ねぎ</u> にんじん ごぼう さやいんげん	こめ 米 うどん さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	にほん はじ 日本で初めてカレーうどんを提供したのは、東京・早稲田にあるお みせ 店だそうです。明治37年、当初は高級料理だったカレーライスがだ んだんと安い値段で提供されるようになり、それに対抗して生まれた のが、うどん屋のカレーうどんです。
3 木	さけのみそ 小 マヨネーズやき ごはん もずくのすましじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭 みそ とり肉 にく もずく	にんじん たまねぎ しめじ もやし あお <u>青ねぎ</u>	こめ 米 ノンエッグマヨネーズ こめこ 米粉	さけ りょうしつ 鮭には良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養 せいぶん 成分が豊富に含まれています。見た目がきれいでも味にくせがないた め、塩焼きやムニエル、鍋物など様々な料理につかわれます。
4 金	とりにくのてりやき 小 きなこパン コンソメスープ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 にく ベーコン きなこ	しょうが にんじん たまねぎ	パン じゃがいも あぶら 油 さとう 砂糖	とり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、筋肉 をつく やくわり を作る役割があります。今日は照り焼きにしました。しっかりと食べて つよ からだ 強い体をつくりましょう。
7 月	きゃべつのびたし 小 ごはん とりすきやき き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 にく 豆腐 とうふ	にんじん たまねぎ はくさい 白菜 あお <u>青ねぎ</u> キャベツ	こめ 米 ふ さとう 砂糖	とり 鶏すき焼きに入っている豆腐は、大豆から作られています。そして、そ の豆腐を焼くと「焼き豆腐」、揚げると「厚揚げ」に変わります。同じ 豆腐から作られた食品ですが、見た目や味は少し違います。
8 火	ちんげんさいの いためもの/サラダ 小 ごはん まーぼーどうふ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 にく 豆腐 とうふ みそ チキンハム	にんじん チンゲン菜 たまねぎ たけのこ あお <u>青ねぎ</u> キャベツ	こめ 米 さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 ごま油 あぶら 油	まーぼーどうふ ちゅうかりようり ひと 麻婆豆腐は中華料理の一つです。給食では、ひき肉を炒めて、みそ や豆板醬で味つけたところに豆腐を入れ、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。
9 水	とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ 小 はつがげんまい いりごはん こんさいじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 にく ぶた肉 豆腐 とうふ	レモン果汁 パセリ にんじん ごぼう あお <u>青ねぎ</u>	こめ 米 発芽玄米 あぶら 油 かたくりこ 片栗粉 砂糖 こめこ 米粉 じゃがいも	かみかみ献立 ケチャップは、300年前にマレー半島で作られたソースが始まりだと 言われています。トマトを煮て裏ごしし、さらに煮つめたものに、塩、 砂糖、酢、たまねぎなどをに入れて作られています。
10 木	のり ちくぜんに 小 つくだに ごはん ごもくじる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 のり にく とり肉 さつま揚げ ぶた肉	ごぼう にら にんじん もやし たけのこ しょうが たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖	ちくぜんに ふくおかけん きょうどりようり おかしふくおかけんほくぶ ちくぜん くに 筑前煮は、福岡県の郷土料理です。昔、福岡県北部を「筑前の国」 と言っていたことから、全国的には筑前煮と呼ばれていますが、福岡 県では「がめ煮」として親しまれています。
11 金	ミートローフ 小 こくさんこむぎ やさいスープ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ぶた肉 とうにゅう 豆乳 とり肉 にく	たまねぎ もやし にんじん とうもろこし しょうが にら	パン パン粉 ノンエッグマヨネーズ さとう 砂糖 油 みかんゼリー	ミートローフは、ひき肉にたまねぎなどを入れたものを専用の型に詰 めてオーブンで焼く料理です。給食では、混ぜ合わせた具材を鉄板 にしきつめて、オーブンで焼いて作ります。
15 火	さばのにつけ 小 ごはん たまねぎの みそしる き み	ぎゅうにゅう 牛乳 さば あぶらあ 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ こまつな 小松菜 にんじん もやし	こめ 米 さとう 砂糖	さばの脂には、脳の働きや血液の流れを良くしてくれる働きがありま す。皮と身の間の少し茶色い部分の血合いは、ビタミンAやビタミン Eなどの栄養がたくさん含まれています。
16 水	かんこくのり 小 キンパふう はるさめスープ まぜごはん 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ぶた肉 のり	にんにく もやし こまつな あお <u>青ねぎ</u> にんじん だいこん 大根 たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 はるさめ さとう 砂糖 ごま油	キンパとは、ごま油や塩などを混ぜ込んだご飯と具材をのりでまい た、韓国風のり巻きのことです。韓国語でのりという意味の「キム」、 ご飯を意味する「パプ」を合わせてこの名前と呼ばれるようになった と言われています。



10月 給食カレンダー

★八幡産の食材等には太字で下線をひいています

NO.2

八幡市立小学校

	盛り付け	あか しょうひん 赤の食品	みどり しょうひん 緑の食品	き しょうひん 黄の食品	むいようひとくち 栄養一口メモ
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちょうし とどの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
17 木	ちくわのいそべあげ  小 ゆかりごはん ぶたじる き   み	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ あお 青のり ぶた  肉 みそ	ゆかりふりかけ にんじん ごぼう だいこん 大根 あお 青ねぎ	こめ 米 こむぎこ 小麦粉 あぶら 油	ちくわは、 さかな 魚の加工品の一つで、 しろみ 白身魚のすり身からできています。 さかな 魚から作られる加工品は他にも、かまぼこやはんぺんなどがあります。 きょうと 京都では まいづるし 舞鶴市などで多く作られています。
18 金	ケチャップ   ベジタブル ホットドッグ スープ 大   み	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー とり肉  みそ	キャベツ にんじん どうもろこし さやいんげん	パン あぶら 油	ホットドッグは、 ほそなが 細長いパンにソーセージなどを挟んだものです。日 本ではパンの上から切り込みを入れますが、海外ではパンの横から 切り込みを入れるという違いがあります。
21 月	やさしいため  小 ごはん たんたんスープ き   み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉  とり肉  みそ	にんじん どうもろこし キャベツ チンゲン菜 ピーマン 白ねぎ にんにく もやし しょうが	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 はるさめ	ごまは、 むろまちじだい 室町時代に中国から日本に伝わり、 しじつ 脂質をとる植物として 栽培されてきました。 かわ 皮の色によって、白ごま、黒ごま、金ごまに分け られます。
22 火	 かきあげどんぶり  豆腐  わかめ  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ とうふ 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい 白菜	こめ 米 さつまいも こむぎこ 小麦粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう 砂糖	きょう 今日のかき揚げにはさつまいもが入っています。さつまいもには食物 繊維が多く含まれています。さらにヤラピンという成分が排泄を助け 便秘を防ぎます。
23 水	やきビーフン  小 ごはん ワンタンスープ き   み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉  とり肉  みそ	にんじん もやし たまねぎ にら キャベツ しょうが にんにく	こめ 米 ビーフン(米粉) あぶら 油 あぶら ごま油 かわ ワンタンの皮	ビーフンは中国で生まれた食材で、うるち米から作られています。小 麦よりもお米がたくさんとれる地域で、お米を使った麺が作られるよ うになりました。
24 木	さんまの  小 ごはん たぬきじる き   み	ぎゅうにゅう 牛乳 さんま あぶら 油揚げ さつま揚げ	にんじん だいこん 大根 えのきたけ しょうが あお 青ねぎ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油 さとう 砂糖	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豊富に含まれています。
25 金	 ゼリーいり カレーライス フルーツポンチ 大   み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉	たまねぎ にんじん みかん(缶) パイン(缶) おうとう かん 黄桃(缶)	こめ 米 むぎ 麦 ぶどうゼリー じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉	フルーツポンチは日本発祥のデザートです。フルーツポンチの「ポン チ」は、イギリスで生まれたお酒のことで、これに細かく切ったフルー ツを入れて提供したのが始まりです。
28 月	もやしのごまいため  小 きのこごはん にくだんごの スープ  み	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶら 油揚げ ぶた肉  とり肉  みそ	しめじ チンゲン菜 またけ もやし あお 青ねぎ 小松菜 しょうが にんじん	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 はるさめ ごま さとう 砂糖 ごま油	きのこには、血液をサラサラにする働きや、 ほね 骨を丈夫にするのを助け る働きがあります。また、便秘の解消や疲労回復にも効果があるとい われています。きのこは私たちの体に良い働きをする、秋が旬の食 材です。
29 火	とりにくのからあげ  小 きりぼしだいこんの わかめごはん みそしる き   み	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ とり肉  あぶら 油揚げ みそ	きりぼし  大根 にんじん あお 青ねぎ	こめ 米 こめこ 米粉 かたくりこ 片栗粉 あぶら 油	給食のからあげは、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。
30 水	たちうおのおやき  ビーマンとちくわのあぶらいため 大 ごはん さわにわん き   み	ぎゅうにゅう 牛乳 たちうお ぶた肉  あぶら 油揚げ ちくわ	だいこん 大根 にんじん あお 青ねぎ ごぼう ピーマン	八幡食育の日 こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油	たちうお 大きいもので体長1.5m程になります。塩焼きで食べるのが一 般的ですが、新鮮なものであれば刺身で食べることもできます。1年中美 味しさが安定していますが、その中でも7月～11月が旬と言われていま す。
31 木	きゃべつとハムのソテー  小 かぼちゃの ポタージュスープ ウインナーピラフ  み	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー チキンハム なま 生クリーム	にんじん キャベツ たまねぎ どうもろこし かぼちゃ パセリ	こめ 米 あぶら 油	ハロウィンの日に海外では、ジャック-オーランタン(かぼちゃの提灯)などを かざり、仮装した子どもたちが近所の家にお菓子をもらいにまわります。今月 のわくわく給食はハロウィンにちなんでかぼちゃのお話です。