



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 あか しよくひん	緑の食品 みどり しよくひん	黄の食品 き しよくひん	栄養一口メモ えいよう ひとくち
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし ととの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
1 金	ヤンニョムチキン 小 いちごジャム コッペパン 大 にらスープ み	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし にら にんにく	パン ジャム さとう 砂糖 かたくり粉 あぶら 油	ヤンニョムチキンは韓国発祥の人気メニューです。鶏のからあげに「コチュジャン」という日本でいうと、みそのような調味料とケチャップ、しょうゆ、砂糖などで作った甘辛いタレをからめた料理です。食べたことはありますか？きっとみなさん好きな味付けだと思いますよ。
5 火	おこのみやき 小 ごはん やさいスープ き み	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 粉かつお あお 青のり	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん もやし こまつな 小松菜	こめ 米 あぶら 油 こむぎこ 小麦粉 やまいも 山芋粉 ノンエッグマヨネーズ	「お好み焼き」は関西を代表する食べ物ですね。他府県では、やきそばが入った広島焼きがあります。給食のお好み焼きは、豚肉、キャベツ、たまご、紅しょうがが入っています。粉がつかず、青のりもかかっています。ノンエッグマヨネーズは自分でかけて食べてください。
6 水	トンカツ そえキャベツ 小 ごはん とうふとわかめの みそしる き み	牛乳 <u>みそ</u> ぶた肉 とうふ あぶら 油揚げ わかめ	キャベツ にんじん <u>あお</u> <u>青ねぎ</u>	こめ 米 こむぎこ 小麦粉 パン粉 あぶら 油 さとう 砂糖	今日はトンカツです。トンカツの始まりは東京の洋食屋さんがお店で出していた「豚肉のカツレツ（ポークカツレツ）」がもとになってできたとされています。豚肉には体の疲れをとってくれるビタミンB1がたくさん含まれています。また今日のトンカツは調理員さん手作りトンカツです。味わっていただきましょう！
7 木	さばのしおやき はりはりづけ 大 ごはん かきたまじる き み	牛乳 さば たまご	たまねぎ にんじん きりぼし だいこん 切干大根 <u>あお</u> <u>青ねぎ</u>	こめ 米 あぶら 油 かたくり粉 さとう 砂糖	はりはり漬けは切干大根をしょう油や酢などで味をつけて作る漬物です。「はりはり」という名前は、食べた時に「はりはり」という音がするからです。今日は切干大根とにんじんを使ったはりはり漬けです。食べた時に「はりはり」という音がするか注目して食べてみましょう！
8 金	もやしのカレーソー 小 ごはん だいこんと ぶたにくのもの き み	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ ウインナー	だいこん 大根 にんじん しょうが さやいんげん もやし	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖	大根はこれからの季節たくさん給食に登場します。これから冬にかけて旬の野菜だからです。大根は体の調子を整える働きのあるビタミンCがたくさん含まれています。また消化を助けてくれる「酵素」という成分も含まれているので胃や腸の働きも整えてくれるのですよ！
11 月	げんきサラダ 小 かんこくふう ごはん にくじゃが き み	牛乳 ぶた肉 ポークハム いと 系かつお ほそぎ 細切りこんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ とうもろこし にら にんにく	こめ 米 じゃがいも さとう 砂糖 あぶら 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そうです。今日はコチュジャンという調味料を入れた韓国風肉じゃがです。
12 火	しらたきの チャプチェ 小 ごはん わかめスープ き み	牛乳 ぎゅうにく 牛肉 わかめ	にんにく <u>あお</u> <u>青ねぎ</u> にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ	こめ 米 さとう 砂糖 ごま油	チャプチェは韓国料理のひとつです。肉と野菜をいためて、しょうゆや砂糖、コチュジャンで味付けし、ゆでた春雨を加えて混ぜ合わせたものです。チャプチェに使う春雨は「タンミョン」といい、さつまいものでんぷんから作られる太めの物を使いますが、今日の給食では白いこんにやくを使って作りますよ。
13 水	ひじきとだいずのもの 小 キムタクごはん のっぺいじる き み	牛乳 大豆 ベーコン ぶた肉 ひじき あぶら 油揚げ	はくさい 白菜キムチ ごぼう たくあん にんじん だいこん 大根 <u>あお</u> <u>青ねぎ</u>	こめ 米 さといも あぶら 油 さとう 砂糖 かたくり粉	11月8日は、数字の並びから「いい歯の日」です。南山小では本日からかみ献立を実施します。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言われています。
14 木	まぐろの あまからあげ 小 ごはん みそなべ き み	牛乳 まぐろ ぶた肉 とうふ <u>みそ</u>	はくさい にんじん しょうが だいこん <u>あお</u> <u>青ねぎ</u> ごぼう	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら 油 かたくり粉 こめ 米粉	これから寒い季節になると食べたくなるのが「お鍋」です。鍋は肉、豆腐、野菜などいろいろな食材を食べることができ、栄養も満点です。はいろいろな味の鍋がありますが、今日の給食は八幡のみそを使ったみそ味の鍋ですよ！めしあがれ！
15 金	だいこんのドレッシングあえ 小 きなこパン トマトスープ 大 き み	牛乳 ベーコン ツナ きな粉	にんじん レモン果汁 たまねぎ さやいんげん トマト(缶) だいこん 大根	パン さとう 砂糖 あぶら 油 じゃがいも	きな粉パンはみなさん大好きなメニューのひとつですよ。さてここで問題です！揚げパンについている「きな粉」は何から作られているか知っていますか？……正解は大豆です！大豆をいって粉にしたものがきな粉です。大豆からできているので、きな粉は体をつくる赤の食品になります。



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 あか しよくひん	緑の食品 みどり しよくひん	黄の食品 き しよくひん	栄養一口メモ えいよう ひくち
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし ととの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
18 月	とりにくのピリからやき 小 ごはん じゃがいもの みそしる き	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあ 油揚げ みそ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	こめ じゃがいも さとう 砂糖 あぶら 油	じゃがいもの別名は次のうちどれでしょうか？ ①かんしょ ②ばれいしょ ③てんさい 答えは②の「ばれいしょ」です。馬につける鈴に似ていることから、「ばれいしょ」と呼ばれています。
19 火	ほうれんそうとしめじのサラダ 小 ちゅうか たきこみごはんはるさめスープ き	牛乳 焼きたて とりにく み	たまねぎ ほうれんそう キャベツ しいたけ しめじ にんじん もやし	こめ あぶら 油 はるさめ さとう 砂糖	今日のサラダにはほうれん草が入っています。スーパーでは1年中手に入るほうれん草ですが、本来の旬は秋から冬です。旬の時期には栄養価が高くなり、夏に収穫されたほうれん草と比べると含まれているビタミンCとカロテンの量は3倍にもなります。まさにこれからが旬のほうれん草をいただきましょ
20 水	カレーライス グリルチキン か ウインナー ごぼうのサラダ 大	牛乳 とりにく 牛肉 とりにく/ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう	こめ わが 麦 じゃがいも 油 マーガリン 小麦粉 ノンエッグ マヨネーズ	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。焦がさないように時間をかけて作るので、大変な作業ですが美味しいカレーができます。今日はグリルチキンかウインナーをカレーの上にトッピングするリザーブ給食です。どちらを選びましたか？
21 木	まつかぜやき こまつなのとさあえ 大 えのきとふの ごはん すまし汁 き	牛乳 とりにく みそ かまぼこ いと 系かつお	しょうが えのきたけ たまねぎ 小松菜 にんじん	こめ 砂糖 パン粉 ごま ぶ	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事を構成をもつ「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。
22 金	だいずとじゃこの カリカリあげ 小 あきのこめこと バターパン とうにゅうのシチュー 大	牛乳 とりにく 豆乳 だいず 大豆 かえりじゃこ	たまねぎ しめじ にんじん	バターパン 黒砂糖 さつまいも あぶら 油 こめ 米粉 かたくり粉	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始まりました。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。
25 月	シュウマイとギョーザ 小 ごはん とうふチゲ き	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 白菜キムチ 白菜 しょうが たまねぎ にんにく しろ 白ねぎ キャベツ にら	こめ あぶら 油 ぎょうざの皮 しゅうまいの皮	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。
26 火	ほうれんそうのごまあえ 小 ひじきごはん かやくうどん き	牛乳 油揚げ とりにく ひじき かまぼこ ぶた肉	にんじん しいたけ ほうれんそう もやし	こめ うどん さとう 砂糖 ごま	ひじきご飯に入っているひじきは海藻です。ひじきは栄養満点な食材で、鉄分、カルシウム、食物繊維が多く含まれ、不足しがちな栄養素を補ってくれます。今が一番成長期のみなさんにはぜひひじきを食べてほしいので、苦手な人もひと口はチャレンジしてほしいです。
27 水	ぶたにくとやさいのいためもの 小 ごはん いものこじる き	牛乳 ぶた肉 とりにく みそ	小松菜 しめじ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく	こめ あぶら 油 ごま油 さといも	いものこじるの「いものこ」とは里いものことで、岩手県や秋田県の郷土料理です。里いものを中心に地域でとれた秋の味覚がたくさん入った汁物で、いものこのほかにも「いも煮」と呼ばれたりもします。ちなみに里いものは植物の部位でいうと茎の部分を食べるいもです。
28 木	ぶりのてりやき ごぼうのきんぴら 大 ごはん はりはりなべふう き	牛乳 ぶり あぶらあ 油揚げ さつま揚げ	白菜 みず菜 にんじん ごぼう さやいんげん	こめ さとう 砂糖 かたくり粉 あぶら 油	今日の給食に出ている魚の名前は「ぶり」といいます。ぶりは成長に合わせいくつもの名前をもつことから「出世魚」と呼ばれます。70～80センチ以上のサイズのものをぶりと呼びます。関西では20センチくらいのものをツバス、40センチくらいのをハマチと呼びます。
29 金	やきそば き クリームコーンの こがたパン スープ 大	牛乳 ぶた肉 とりにく	にんじん クリームコーン たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし ピーマン	パン ちゅうかめん あぶら 油 かたくり粉	給食の焼きそばはにんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、もやしといった野菜をたくさん使っています。いろいろな野菜を使うことで、あまみやうまみが合わさってよりおいしくなります。美味しくなった野菜と豚肉、ちゅうかめんソースをからめるととっても美味しい焼きそばの出来上がりです!!