

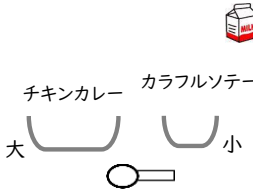
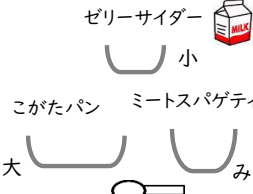
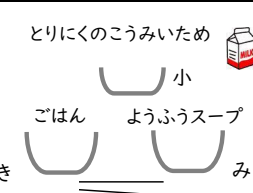
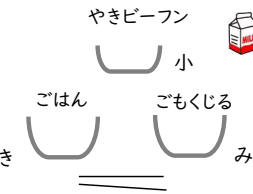
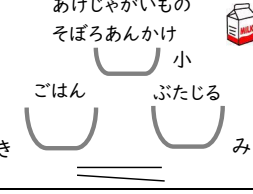
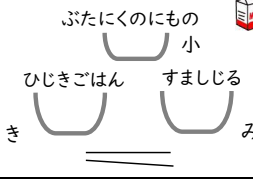
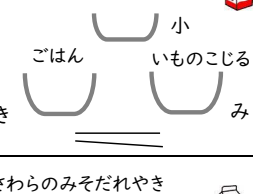
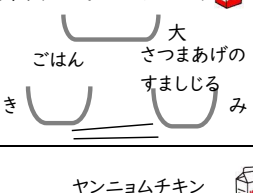
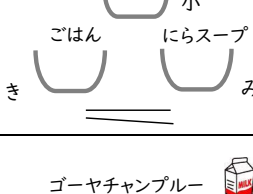
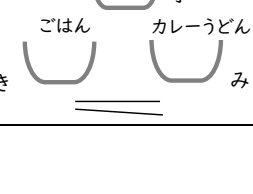


8.9月給食カレンダー

★八幡産の食材には太字で下線をひいています

No.1

八幡市立南山小学校

	もりつけ	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えいようひとくち 栄養一ロメモ
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちょうし 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	
28 木	 チキンカレー カラフルソテー	牛乳 とり肉 チキンハム	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ 枝豆	米 油 小麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉	今日から二期の給食が始まります。 今日のカレーにはいっている鶏肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質には体を作る役割があるので、夏バテをしないようにしっかり食べて元気に過ごしましょう。
29 金	 ゼリーサイダー ミートスパゲティ	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん なす トマトピューレ パイン(缶) 黄桃(缶)	パン サイダー スパゲティ 油 サイダーゼリー みかんゼリー	スパゲティとは、パスタの一種です。パスタの種類は500種以上あると言われており、フィットチーネやマカロニ、ラザニアなど料理に合わせて、いろいろな種類を味わうことができます。 今日はミートスパゲティですが、スパゲティとはイタリア語で「細いひも」という意味があります。スパゲティのおいしさを味わってみましょう。
9月 1 月	 とりにくのこうみため ごはん ようふうスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ チンゲン菜	米 油	今日の給食の「鶏肉の香味炒め」には、バジルというハーブが使われています。ハーブなどの香味野菜は料理の香りや風味を引き立たせる役割があります。 パセリやバジル、ミント、パクチーなどのハーブも香味野菜です。
2 火	 やきビーフン ごはん ごもくじる	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん にら たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく	米 ビーフン 油 ごま油	ビーフンは中国で生まれた食材で、お米から作られています。 小麦よりもお米がたくさんとする地域なので、お米を使った麺が作られるようになりました。 ビーフンの他にも給食で登場する「フォー」という麺もお米から作られていますよ。
3 水	 あげじゃがいもの そぼろあんかけ ごはん ぶたじる	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	米 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	わくわく給食 今日のわくわく給食は、宇治田原町の給食室おすすめレシピ、「揚げじゃがいものそぼろあんかけ」です。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、熱を加えても壊れにくくビタミンCをしっかりとることができますよ！
4 木	 あつあげと ぶたにくのもの ひじきごはん すましじる	牛乳 かまぼこ とり肉 ひじき ぶた肉 厚揚げ	にんじん 青ねぎ たまねぎ たけのこ さやいんげん しめじ	米 砂糖	厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。油で揚げることで、水分が抜けて豆腐の栄養がギュッとつまります。タンパク質はもちろん、カルシウム・鉄分など、成長期に不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。また、体の老化を防ぐ力のあるビタミンE や骨を作るために必要なビタミンKも含まれています。
5 金	 きりばしの じゃがいもと コッペパン とりにくのトマトに	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ トマトピューレ きりばだいこん 切干大根 にんにく パセリ	パン じゃがいも 砂糖 オリーブ油	コッペパンは、学校給食が普及することによって、日本中に広まったと言われています。コッペパンの名前の由来は、フランス語のクレーパドという説があります。クレーパドとは、「切る」という意味があり、パン生地地にナイフで切り込みを入れることを言います。
8 月	 ぶたにくのしょうがやき ごはん いものこじる	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ねぎ	米 砂糖 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。ちなみに里いもは植物の部位でいうと茎の部分を食べるいもです。
9 火	 さわらのみそだれやき きゅうりのしおこんぶいため	牛乳 さわら みそ さつまあげ しおこんぶ 塩昆布	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゅうり しょうが	米 砂糖 ごま油	給食のすまし汁の出汁は、削り節を煮てとります。澄んだきれいな出汁はとても香りがよく、ほっとする味です。出汁のうま味を味わってほしいです。
10 水	 ヤンニョムチキン ごはん にらスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	にんにく にんじん たまねぎ にら	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま	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、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。
11 木	 ゴーヤチャンプルー ごはん カレーうどん	牛乳 牛肉 油揚げ 厚揚げ ぶた肉	たまねぎ 青ねぎ にんじん にがうり	米 うどん 砂糖 かたくり粉 油	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。

