



10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	えいようぶとくち 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	あつ ちから 熱や力のもとになる	
1 水		牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ にんにく たまねぎ しょうが にんじん にら もやし	米 ワンタンの皮 砂糖 油 ごま油	ワンタンは漢字で書くと「雲を呑む<雲呑>」と書きます。スープに入れたワンタンが空に浮かぶ雲のように見えることから、この名前がついたそうです。中国では、ワンタンは縁起が良い食べ物で、食べる和幸福が訪れると言われていいます。
2 木		牛乳 焼き豚 ぶた肉	たまねぎ にんじん 青ねぎ チンゲンサイ	米 さつまいも 油 砂糖	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て作っています。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。旬の味覚を味わいましょう。
3 金		牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ	パン じゃがいも 油 砂糖	豚肉は体をつくるたんぱく質だけでなく、体の疲れをとるために役立つビタミンB1も豊富に含まれています。特にたまねぎなどに含まれるアリシンという成分と一緒に摂ると、体の中に取り込まれやすくなり、疲れの回復をより高めます。
6 月		牛乳 鮭 とり肉 うずらたまご	にんじん こまつな たまねぎ	米 油 お月見献立 	今日は十五夜です。十五夜の日に見られる月を「中秋の名月」といい、一年で最も美しい月の日だと言われています。昔から十五夜には、季節の草花や収穫したての作物、お団子などをお供えし、お月見を行います。お月見は秋の収穫を感謝する行事でもあります。自然の恵みと生産者の方々への感謝の気持ちを大切にいただきます。
7 火		牛乳 ぶた肉 豆腐 チキンハム みそ	にんじん 青ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな	米 砂糖 かたくり粉 ごま油 油	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、みそや豆板醤などで味つけしたところに豆腐を入れて作ります。豆板醤は、そら豆と唐辛子を発酵させて作られた調味料です。ご飯と一緒においしくいただきます。
8 水		牛乳 とり肉 高野豆腐 ぶた肉 油揚げ	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん 青ねぎ	米 油 砂糖	鶏そぼろ丼に使っている高野豆腐の始まりは、冬の寒さで豆腐を凍らせてしまい、翌日とくして食べてみたところおいしく食べられたことがきっかけとも言われています。そのため、高野豆腐は凍り豆腐とも呼ぶ地域があります。体をつくるたんぱく質が多く、骨をつくるカルシウムも豊富に入っています。
9 木		牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ 青ねぎ	米 砂糖	鶏肉は部位によってそれぞれ特徴があり、「もも肉」はよく動かす部分なので肉質はややかためで弾力があり、味にコクがあります。「おね肉」は火を通しすぎるとパサパサになりますが、肉質はやわらかく低脂肪で、あっさりとした味です。今日の鶏肉のさっぱり煮には「鶏もも肉」を使っています。
10 金		牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん パイン(缶) 黄桃(缶)	米 大麦 じゃがいも ぶどうゼリー 油 マーガリン 小麦粉	フルーツポンチの「ポンチ」は、イギリスで作られた「パンチ」というお酒の名前が関わっています。日本に伝わってきたとき、この「パンチ」というお酒に細かく切ったフルーツを入れて提供したことが始まりだそうです。
14 火		牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん ごぼう 青ねぎ レモン果汁	米 発芽玄米 じゃがいも さといも かたくり粉 米粉 油 砂糖	かみかみ献立 今日のはかみかみ献立です。みなさん、一口食べたときに荷回かんでいますか？かむことは食べものをかみくだき、消化を助けるだけでなく、あごの発達や脳の刺激にもつながり、体に良いことがたくさんあります。今日の給食でもいつもよりかむことを意識して食べてくださいね。
15 水		牛乳 さば 油揚げ みそ	たまねぎ こまつな にんじん もやし しょうが	米 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。一度に大きな釜でたくさん煮込むさばの煮つけは、しっかり味がしみついて、ご飯が進む一品です。
16 木		牛乳 ぶた肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく 青ねぎ	米 さつまいも ふ 油 かたくり粉	秋が旬のさつまいもは、とれたてを食べるのではなく、日が当たらないところで乾燥させ、新聞紙などで包んで少しおいておく方が甘さが増すといわれています。今日のご飯と一緒に炊いたさつまいもご飯をいただきます。季節を感じながら味わっていただきます。



10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.2

八幡市立小学校

日	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 栄養一口メモ
		ち にく 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	おつ ちから 熱や力のもとになる	
17 金	ミートスパゲティ こがたパン じゃがいものスープ	牛乳 牛肉 とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん トマトピューレ	パン スパゲティ じゃがいも 油	じゃがいもの別名は次のうちどれでしょう？ 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。今日はスープにたくさんのじゃがいもを使っています。
20 月	ぶたにくとやさいのいためもの ごはん タンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし チンゲンサイ 白ねぎ	米 春雨 ごま 砂糖 油	担々スープにはすりごまが使われています。ごまは小粒ですが、栄養がぎっしり詰まった食べ物です。血液をさらさらにして、血管の病気を防いだり、がんを予防したりする効果があると言われています。
21 火	とりにくのみかんてりやき ごはん さわにわん	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ	だいこん にんじん <u>青ねぎ</u> ごぼう	わくわく給食 米 マーマレード	今日は、わくわく給食の日で木津川市の給食室おすすめレシピ「鶏肉のみかん照り焼き」です。給食週間特別献立の際に愛媛県の郷土料理として提供したことがきっかけとなり、人気の献立として定番メニューに仲間入りしたそうです。
22 水	シイラのおやき さんどまめのごまあえ ごはん きりぼしだいのみそしる	牛乳 シイラ 油揚げ みそ	さやいんげん きりぼし 切干しだいこん にんじん <u>青ねぎ</u>	八幡食育の日 米 砂糖 ごま	今日は八幡食育の日で一汁二菜の献立です。みなさん「シイラ」という魚はどんな魚か知っていますか？暖かい海に生息する大きな魚で、最大2メートルまで成長するそうです。体は細長く、黄金色のヒレをもち、水中では青や緑色に光る美しい魚です。ハワイでは「マヒマヒ」とも呼ばれ、高級魚として有名な魚です。
23 木	ちくわのいそべあげ ゆかりごはん ごもくじる	牛乳 ちくわ 青のり とり肉	にんじん しょうが たまねぎ <u>青ねぎ</u> もやし ゆかりふりかけ	米 小麦粉 油	ちくわは、魚肉のすり身を竹などの棒に巻き付けて形を整えた後に加熱した加工食品であり、魚肉練り製品のひとつです。ちくわの切り口が、竹の切り口に見えることから「竹輪」と呼ばれるようになったそうです。
24 金	ミートローフ コッペパン やさいのスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 豆乳 とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし	パン パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	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っています。パンにミートローフをはさんでおいしく食べてください。
27 月	ごもくきんぴら ごはん きつねうどん	牛乳 油揚げ かまぼこ ぶた肉	にんじん <u>青ねぎ</u> ごぼう さやいんげん	米 うどん 砂糖 油	ごもくきんぴらの「五目」とは、5種類の食材が入っているということではなく、野菜や肉類などさまざまな食材が入っていることをさします。栄養バランスだけでなく、味やいろどりにもついても考えられた料理です。
28 火	とりにくのからあげ わかめごはん たぬきじる	牛乳 わかめ とり肉 油揚げ さつま揚げ	にんじん だいこん えのきたけ しょうが <u>青ねぎ</u>	米 米粉 かたくり粉 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、大きな釜にたっぷり入った油で揚げます。外はカリッと、中はジューシーで給食でもみなさんに大人気の料理です。
29 水	さんまのおやき おろしかけ ごはん とうふのみそしる	牛乳 さんま 豆腐 みそ	だいこん たまねぎ にんじん <u>青ねぎ</u>	米 油 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。
30 木	もやしのかつおあえ きのこごはん にくだんごのスープ	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 糸かつお	しめじ まいたけ <u>青ねぎ</u> しょうが にんじん チンゲンサイ もやし	米 かたくり粉 春雨 砂糖	きのこには、血液をサラサラにする働きや、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。秋が旬の食材で、今日はきのこご飯にしめじとまいたけを使っています。うま味がたっぷりのご飯です。苦手な人も少しずつ挑戦して食べてくださいね。
31 金	かぼちゃケーキ あじつけ コッペパン ポトフ	牛乳 ウィンナー たまご	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン	ハロウィン ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出す古代ケルト人の祭りが始まりです。海外ではジャック・オランタン(かぼちゃの提灯)などを飾り、仮装した子どもたちが近所の家へお菓子をもらいにまわります。今日の給食はハロウィンにちなんで給食室手作りのかぼちゃケーキです。