

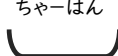
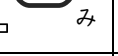
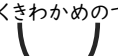
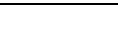
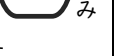
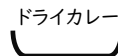
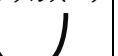
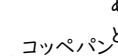
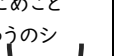
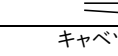
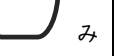
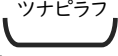
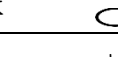
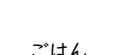
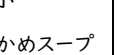
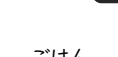
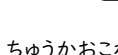
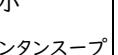


11月給食カレンダー

★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 しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	えいようひとくち 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	
4	はるまき  小 ちゆうかふう チャーハン  大  み 	牛乳  ベーコン  ぶた肉  とり肉  昆布茶 	たまねぎ  キャベツ  にんじん  食べるお茶  しょうが  にら  もやし 	わくわく給食 こめ  米  はるまきの皮  あぶら  油  ごま油 	きょう きゆうしよく うじし きゆうしよくしつ 今日のわくわく給食は、宇治市の給食室おすすめレシピ「茶-は ん」です。お茶を使ったチャーハンは、『宇治茶』で有名なお 茶の産地ならではの献立です。お茶の香りを楽しんでみてくだ さい。
5	ちくぜんに  小 すましじる ごはん  くきわかめのつくだ  き  み 	牛乳  くきわかめ  とり肉  さつま揚げ  かまぼこ  豆腐  わかめ 	ごぼう  チンゲンサイ  にんじん  たけのこ  さやいんげん  えのきたけ 	こめ  米  あぶら  油  さとう  砂糖 	ちくぜんに こんさいらい とりにく いた 筑前煮は、ごぼうやにんじんなどの根菜類と鶏肉を炒めて作る 煮物で、九州の福岡県博多地域の料理です。昔は、博多の周辺 のことを『筑前』と呼んでいたことからこの名前がつきました た。しっかりとよくかんで食べましょう。
6	ドライカレー  大  み 	牛乳  牛肉  ぶた肉 	にんじん  たまねぎ  トマトピューレ  キャベツ  さやいんげん 	こめ  米  むぎ  麦  あぶら  油  こめ  米粉 	ドライカレーは、日本に独自に発展した料理だそうです。水を つか 使わず、肉やみじん切りにした野菜から出る水分のみで調理 し、カレー粉などのスパイスで味をつけて煮つめています。
7	だいずとじゃこ  の  小 あきのこめこと コッペパン  大  み 	牛乳  とり肉  豆乳  だいず  大豆  かえりじゃこ 	たまねぎ  しめじ  にんじん 	かみかみ献立 パン  さつまいも  こめ  米粉  かたくり粉  あぶら  油  さとう  砂糖 	きょう こんだて 今日はかみかみ献立です。よくかんで食べると「あごや歯を丈 夫にする」「食べすぎを防ぎ、消化をしやすくする」「脳の働 きを活発にする」など、いいことがたくさんあります。
10	こまつなともやしの  かつおあえ  小 ごはん おでん ごはん  き  み 	牛乳  と系かつお  とり肉  厚揚げ  さつま揚げ  うずらたまご 	だいこん  こまつな  もやし  にんじん 	こめ  米  さといも  さとう  砂糖 	おでんのはじまりは、豆腐にみそをつけて焼いて食べる「みそ でんがくとうふ 田楽豆腐」といわれています。その後、明治時代には、今の形 のおでんとして親しまれるようになりました。給食のおでんは 大きなお鍋でじっくり煮込んでいるので、味がしっかり染み込 んで、おいしいですね。
11	キャベツとハムの  ドレッシングあえ  小 かぼちゃのポタージュ ツナピラフ  大  み 	牛乳  ツナ  なま  生クリーム  チキンハム 	たまねぎ  パセリ  にんじん  キャベツ  とうもろこし  えだまめ  かぼちゃ 	こめ  米  あぶら  油 	かぼちゃは、今から500年以上まえにカンボジアから伝わりま した。ポルトガル語でカンボジアを意味する「カンボジャ」か ら、「かぼちゃ」という名前になったといわれています。ま た、南の方から伝わった瓜なので、南の瓜と書いて「南瓜（な んきん）」ともよばれています。
12	すぶた  小 ごはん わかめスープ ごはん  き  み 	牛乳  ぶた肉  とり肉  わかめ 	にんじん  たまねぎ  ピーマン  たけのこ  青ねぎ 	こめ  米  かたくり粉  あぶら  油  さとう  砂糖 	ぶた肉は、ビタミンB1がとても豊富で牛肉の10倍も多く含まれ ています。ビタミンB1は、疲れのもとになる「乳酸」を取り除 いてくれる働きがあるので、ぶた肉を食べると元気に過ごすこ とができます。
13	さばのしおやき  小 ごはん ぶたじる ごはん  き  み 	牛乳  さば  ぶた肉  あぶら  油揚げ  みそ 	にんじん  ごぼう  だいこん  青ねぎ 	こめ  米  あぶら  油 	さばの脂肪には、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。また、皮と身の間の少し茶色い部分を「血合い」 とよび、ビタミンAやビタミンEなどの栄養素がたくさん含まれ ています。
14	はるさめサラダ  小 ちゅうかおこわ ワンタンスープ ちゅうかおこわ  き  み 	牛乳  ぶた肉  とり肉  ポークハム  焼豚 	たけのこ  しょうが  にんじん  にら  しいたけ  キャベツ  たまねぎ  きゅうり  もやし 	こめ  米  もち米  ワンタンの皮  はるさめ  あぶら  ごま油  さとう  砂糖 	ちゅうごくご しろ くも いみ 中国語で「ワンタン」は、「白い雲」という意味があります。 ワンタンが汁に浮く様子が、雲に見えることから、ワンタン スープと名付けられました。



11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

	もりつけ	あか しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	えいようひとくち 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	
17 月	ごもくきんぴら  小 ひじきごはん かやくうどん き   み	牛乳 ぎゅうにゅう ふた肉 にく とり肉 にく ひじき かまぼこ あぶらあ あ 油揚げ	にんじん あお あお 青ねぎ しいたけ ごぼう さやいんげん	こめ こめ 米 うどん 砂糖 さとう あぶら あぶら 油	ひじきは、こんぶやわかめと同じ海藻の仲間です。ひじきには、貧血を防ぐ鉄や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれているので、体がどんどん成長しているみなさんにぜひ食べてもらいたい食品です。しっかり食べましょう。
18 火	わふうミートローフ  小 ごはん とうふとわかめの みそ みそ き   み	牛乳 ぎゅうにゅう とり肉 にく 豆腐 とうふ わかめ みそ	たまねぎ しょうが あお あお 青ねぎ はくさい にんじん	こめ こめ 米 あぶら あぶら 油 かたくり粉 こ 砂糖 さとう	「ミートローフ」は、ひき肉にたまねぎなどを混ぜ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。今日は、和風の味付けにしてみました。
19 水	じゃがいもの  小 あつあげと あつあげと ごはん ぶたにくのにも き   み	牛乳 ぎゅうにゅう 厚揚げ あつあげ ぶた肉 にく チキンハム	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり	こめ こめ 米 砂糖 さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	じゃがいもは、南米の高原地帯で古くから食べられていて500年ほど前にスペイン人によってヨーロッパへ持ち込まれました。はじめは花として栽培されていましたが、やせた土地でも育つので、食料として世界中で栽培されるようになりました。
20 木	あじのたつたあげ はくさいのかつおあえ  大 ごはん いものこじる き   み	牛乳 ぎゅうにゅう あじ いと 系かつお とり肉 にく みそ	はくさい にんじん あお あお 青ねぎ しめじ	和食の日献立 八幡食育の日 こめ こめ 米 かたくり粉 こ こめこ こめこ 米粉 さとう 砂糖 あぶら あぶら 油 さといも	にほん うみ やま ゆた しぜん めぐ 日本は、海・山と豊かな自然に恵まれています。そして、米飯を中心とした栄養バランスに優れた「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。
21 金	キャベツとツナのサラダ  小 コッペパン ポークビーンズ 大   み	牛乳 ぎゅうにゅう ぶた肉 にく 大豆 だいず ツナ	にんじん レモン果汁 たまねぎ さやいんげん トマトピューレ キャベツ	パン じゃがいも あぶら あぶら 油 こめこ こめこ 米粉 さとう 砂糖 オリーブ油	ポークビーンズには、大豆が入っています。大豆は「畑の肉」といわれるくらい、栄養価の高い食品です。日本は世界の中でも長寿国と言われています。その理由の一つに、大豆をうまく食事に取り入れて食べてきたことがあるそうです。
25 火	さけのちゃんちゃんやき  小 ごはん けんちんじる き   み	牛乳 ぎゅうにゅう さけ みそ とり肉 にく 豆腐 とうふ	キャベツ あお 青ねぎ たまねぎ にんじん にんにく ごぼう	こめ こめ 米 あぶら あぶら 油 こめこ こめこ 米粉 さとう 砂糖	さけのちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。さけとたくさんの野菜をみそだれで蒸し焼きにする豪快な料理で、ごはんがすすむ、ボリューム満点の一品です。
26 水	 コールスローサラダ カレーライス   み 大 	牛乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぎゅうにく 牛肉 ポークハム	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こめ こめ 米 むぎ むぎ 麦 あぶら あぶら 油 じゃがいも マーガリン こむぎ こむぎ 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	カレーのふるさとインドには「カレー粉」というものはなく、その日の具材や体調に合わせてスパイスを混ぜて作ります。よく使われるスパイスには漢方薬として使われているものもあり、からだの調子をととのえる働きがあります。
27 木	もやしのナムル  小 ごはん キムチなべ き   み	牛乳 ぎゅうにゅう ぶた肉 にく や や 焼き豆腐 とうふ みそ ちくわ	はくさい にんじん にら はくさい はくさい 白菜キムチ もやし ほうれんそう	こめ こめ 米 トッポギ ごま油 あぶら 砂糖 さとう	寒い季節に体を温めてくれる鍋料理。地域や家庭によって、さまざまな種類があります。具材の入れ方や調理法に工夫を凝らすことで、栄養バランスを意識したり、手軽に作ったりすることもできます。今日は、キムチなべにしてみました。
28 金	フルーツサイダー  小 きなこパン または シュガーパン やさいのスープに 大   み	牛乳 ぎゅうにゅう きなこ ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パイン 缶 黄桃 缶	セレクト給食 パン さとう 砂糖 あぶら あぶら 油 じゃがいも サイダー ぶどうゼリー みかんゼリー	今日は、パンのセレクト給食です。事前にきな粉パンかシュガーパンを選んでもらっているので、自分が注文した方を食べてください。みなさんは、きな粉パンかシュガーパンどちらを選びましたか？香ばしいきな粉も、甘い砂糖もどちらもおいしいですね。