

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

八幡市立男山東中学校

	盛り付け	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 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	おつ ちから 熱や力のもとになる	
28 金	カラフルサラダ 小  きな粉パン  大 小 野菜のスープ煮  大 小 味噌 	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー チキンハム きなこ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ	パン あぶら 油 砂糖 じゃがいも	きょう 今日から二学期の給食が始まります。まだまだ暑い日が続きます。夏バテをしないようにしっかりと食べて元気に過ごしましょう。 今日のきな粉パンのきな粉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は体を作る働きがあり、生きていくのに欠かせない3大栄養素のひとつです。
31 月	フルーツ白玉 ポークカレー  大 小 味噌 	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん うんしゅうみかん (缶) パイナップル (缶) おうとう かん 黄桃 (缶)	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも マーガリン こおぎ 小 小麦粉	ポークカレーに入っている豚肉は、他の肉類に比べて5～10倍のビタミンB1が含まれています。ビタミンB1は疲労回復を助けてくれる栄養素なので、夏バテ気味の暑い季節にぴったりの食材です。
1 火	ヤンニョムチキン 小  ごはん  き 小 味噌  大 小 味噌 	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら	こめ 米 かたくり粉 こめ 小 米粉 あぶら 油 ごま	ヤンニョムチキンは韓国発祥の人気メニューです。鶏のから揚げに「コチュジャン」という日本でいう、「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。きっとみなさんが好きな味付けだと思いますよ。
2 水	黒糖ピーンズ さばの煮付け  小  ごはん  き 小 味噌  大 小 味噌 	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ぶた肉 あぶら 揚げ みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん あお 青ねぎ	こめ 米 砂糖 こんにやく	さばには、DHAやEPA、たんぱく質、鉄などの栄養素が含まれています。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をさらさらにする働きがあるため、「さばは体によい」と言われています。
3 木	給食なし				
4 金	給食なし				
7 月	のり佃煮 にんじんのしりしり  小  ごはん  き 小 味噌  大 小 味噌 	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 のり ツナ あつあ 厚揚げ	たまねぎ にんじん こまつな	こめ 米 かたくり粉 砂糖 あぶら 油	にんじんは、カロテンが多く含まれている野菜です。カロテンは、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスが侵入するのを防いだり、免疫力を高めます。カロテンは油と一緒に摂ることで、より身体の中に吸収されやすくなります。
8 火	焼きビーフン 小  ごはん  き 小 味噌  大 小 味噌 	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 いか とり肉	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 ごま油 あぶら 油	ビーフンは、お米から作られる麺で、中国や東南アジアでよく食べられています。日本で私たちが食べているごはんは、「ジャポニカ米」という品種で粘りがあり、もちもちしています。一方、ビーフンは東南アジアなどでよく食べられている「インディカ米」という粘りの少ない品種で作っています。
9 水	白身魚の 三色野菜あんかけ  小  ごはん  き 小 味噌  大 小 味噌 	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ あぶら 揚げ みそ	たまねぎ パプリカ こまつな にんじん	こめ 米 かたくり粉 こめ 小 米粉 あぶら 油 砂糖	たまねぎを切る時に、目から涙が流れてきたことはありませんか？これは、「硫化アリル」というたまねぎに含まれるにおいや辛みの成分が目刺激するためです。冷やしてから切ると、少しマシになるそうです。おうちでお手伝いする時には参考にしてみてください。
10 木	キャベツとささみの ごま和え  小  ごはん  き 小 味噌  大 小 味噌 	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 こんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ にら にんにく	こめ 米 じゃがいも こんにやく 砂糖 あぶら 油	じゃがいもは南米の高原地帯で古くから食べられ、500年前にヨーロッパに持ち込まれました。最初は観賞用に育てられましたが、やせた土地でも育つため、作物が育ちにくい時の食料として世界中で栽培されるようになりました。
11 金	きゃべつとコーンの サラダ  小  パエリア  大 小 味噌  大 小 味噌 	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ベーコン ウインナー	にんにく さやいんげん にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ トマト (缶) ピーマン	こめ 米 むぎ 麦 オリーブ油 こめ 小 米粉マカロニ あぶら 油	パエリアは、スペインのパレンシア地方発祥の米料理で、世界的に人気のあるスペイン料理のひとつです。家庭で作るときはフライパンなどをつかいますが、スペインでは大きな平たい鍋を使って作ります。本場パレンシアでは、パエリア祭りもあるそうです。

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.2

八幡市立男山東中学校

	盛り付け	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
		血、肉、骨、歯をつくる	身体の調子を整える	熱や力のもとになる	
14月	鶏肉のおろしポン酢かけ ごはん なめこのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	だいこん なめこ たまねぎ にんじん 青ねぎ	米 砂糖	なめこの「ぬめり」に含まれるペクチンは、水溶性食物繊維のひとつです。水溶性食物繊維は、胃の粘膜を保護・強化することで、胃炎や風邪を予防します。また、たんぱく質の消化・吸収を促す効果もあり、わたしたちのからだにうれしい効果がたっぷりとある優秀な食材です。
15火	冷凍みかん マーボー丼 チンゲン菜の和え物	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ チキンハム	にんじん みかん たまねぎ 青ねぎ キャベツ チンゲンサイ	米 かたくり粉 ごま油 砂糖 油	冷凍みかんは、冬の季節商品だったみかんを、夏にも食べられないかと、ある会社の社長がみかんを冷凍したのがきっかけだそうです。1955年に売り出された冷凍みかんは、アイスクリームもなかった時代に大ヒットしました。冷凍する技術は、まぐろを冷凍する会社の技術が応用されたそうです。
16水	きゅうりのかりかり漬け ごはん 八宝菜	牛乳 ぶた肉 うずらたまご	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	八宝菜の名前には、「たくさんの宝を集めて作ったようにおいしいおかず」という意味があります。八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく、数が多いことを表し、「菜」はおかずや料理のことを表しています。
17木	鯖の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 ごはん かまぼこのすまし汁	牛乳 わかめ さわら ひじき 油揚げ かまぼこ	にんじん 青ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	米 油 砂糖	八幡食育の日 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金	ムサカ (なすのミートグラタン) コッペパン ひよこ豆のスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ ベーコン	たまねぎ なす にんじん さやいんげん トマトピューレー	パン マカロニ 油	わくわく給食 今月のわくわく給食は、「ギリシャ」の料理ムサカです。ムサカは、ギリシャやバルカン半島で親しまれている家庭料理です。ラザニアのような層構造で、しっとりした食感とチーズの香ばしさが特徴です。給食では、マカロニで再現しました。
24木	みたらし団子 鶏そぼろ丼 塩こうじ汁	牛乳 とり肉 高野豆腐 ぶた肉	しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ さやいんげん たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 白玉だんご かたくり粉 油	お月見献立 明日、9月25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、秋の収穫に感謝する行事でもあります。
25金	ウインナー キャベツのソテー トマトケチャップ コッペパン 豆乳入りコーンチャウダー	牛乳 ウインナー ベーコン 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン 油 じゃがいも マーガリン 米粉	今日は、セルフドッグです。コッペパンにウインナーとキャベツ、トマトケチャップをはさんで食べてください。アメリカの国民食ともいえるホットドッグは、ソーセージの本場ドイツからの移民が売り始め、アメリカで広がるきっかけになったそうです。熱々のフランクフルトを手で持つと熱いため、パンにはさんで出したのが始まりだとされています。
28月	スタミナ炒め ごはん じゃがいものみそ汁	牛乳 牛肉 油揚げ みそ	にんにく 青ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん にら	米 油 砂糖 じゃがいも	牛肉が最初に食べられていたのは、縄文時代から弥生時代と言われています。しかし、飛鳥時代に「肉食禁止令」が出されてから、牛は、食用ではなく、運搬や農耕に使われていました。その後、肉食が解禁されましたが、日常的に食べられるようになったのは、大正時代です。今では食卓に欠かせない肉のひとつになっています。
29火	鶏肉のみそだれかけ 切干大根の煮付け ごはん 豆腐のすまし汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐 油揚げ	きりば 切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉	切り干しだいこんとは、千切りにした大根を天日で干し、乾燥させて作った日本でも古くから伝わる保存食です。切り干しだいこんには、カリウムやカルシウム、食物繊維、鉄といった健康維持に欠かせない栄養素がギュッと濃縮されています。干しただけなのに、生のだいこんより栄養素が詰まっています。
30水	あじのさらさ揚げ 発芽玄米入りごはん 茎わかめの佃煮 根菜汁	牛乳 茎わかめ ちりめんじゃこ あじ ぶた肉	しょうが にんじん ごぼう	米 米粉 発芽玄米 油 砂糖 かたくり粉	かみかみ献立 今日の献立は、かみかみ献立です。よくかむことで、だ液がでて食べ物と混ぜり消化しやすくなります。よくかむことは、口やあごの発達に影響し、健康にもつながります。一口20〜30回かむといいと言われています。よくかんで食べましょう。