



# 給食カレンダー

八幡市八幡立小学校

★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています★ NO.1

	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	
1 火	あじのしおやき だいこんのそくせきづけ 大 ごはん やさいのみそしる き	牛乳 あじ油揚げ 塩ふき昆布 みそ	にんじん だいこん たまねぎ はくさい 青ねぎ	<b>八幡食育の日</b> こめ 米	「あじ」の名前は、味がいいからつけられたともいわれています。あじには適度な脂肪があります。さらにグルタミン酸、イノシン酸といったうま味成分であるアミノ酸がいっぱいふくまれています。これが、あじのおいしさの秘密です。
2 水	コロッケ 小 コーンライス ベジタブルスープ 大	牛乳 ぶた肉	とうもろこし にんじん さやいんげん キャベツ パセリ たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも こむぎこ 小麦粉 パン粉	コロッケという名前は、フランス語の「クロケット」が変化したものです。フランス料理のクロケットは、クリームコロッケです。具材としてじゃがいもは入りません。じゃがいもの入ったコロッケをいつ、誰が作り始めたかわかりませんが、じゃがいも入りのコロッケは日本生まれと言えます。
4 金	とりにくの マスタードやき 小 ツナピラフ ジュリアンスープ 大	牛乳 ツナ とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ パセリ にんにく	こめ 米 さとう 砂糖 あぶら オリーブ油	ジュリアンスープは正式には「ジュリアンヌスープ」といいます。ジュリアンヌとはフランス料理の切り方の種類で、せん切りのことをいいます。せん切りとは、線のように細長く切ることです。野菜がたっぷり食べられるスープで、今日はたまねぎ、にんじん、キャベツが入っています。
7 月	ぶたにくの しおこうじいため 小 ごはん タイピーエン き	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし 青ねぎ	こめ 米 あぶら 油 はるさめ ラー油	タイピーエンは、熊本県ではポピュラーなめん料理です。もともとは中国福建省の郷土料理を日本の食材におきかえてアレンジしたもので、明治時代に伝わったそうです。あっさりとしたスープにたっぷりの野菜と中華めんのかわりに春雨が入っています。
8 火	ししゃものいそべあげ 小 キムタクごはん きりぼしだいこんのみそしる き	牛乳 ぶた肉 ししゃも あぶらあげ 油揚げ みそ 青のり	キムチ たくあん にんじん きりぼし だいこん 切干し大根 青ねぎ	<b>いい歯の日献</b> こめ 米 こむぎこ 小麦粉 あぶら 油	今日11月8日は、数字の並びから「いい歯の日」です。そこで今日の献立は、かみかみ献立です。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いわれています。
9 水	みかんゼリー だいこんたっぷり スープ ドライカレー 大	牛乳 牛肉 ぶた肉 かんてん 寒天	たまねぎ にんじん だいこん 大根 しょうが あお 青ねぎ トマトピューレ みかんジュース	こめ 米 むぎ 麦 こめ 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖	だいこん せいぶん 大根の成分はほとんどが水分ですが、消化を助けてくれる「ジアスターゼ」を含んでいるので、胃もたれや胸やけを解消してくれます。「ジアスターゼ」は熱に弱いので、生で食べる方がその効力が発揮されます。
10 木	とりにくのおろし ポンずかけ 小 ごはん けんちんじる き	牛乳 とり肉 とうふ 豆腐 あぶらあげ 油揚げ	にんじん たまねぎ だいこん 大根 あお 青ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 さといも	けんちん汁は、中国から伝わった料理で、肉を使わない精進料理のひとつです。野菜やこんにやく、とうふをだし汁で煮ます。名前の由来は、建長寺というお寺からひろまったので、建長汁がけんちん汁に変わったといわれています。
11 金	ごぼうとキャベツの 小 サラダ コッペパン チリコンカン 大	牛乳 牛肉 だいず 大豆	トマト缶 にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	パン あぶら 油 さとう 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼうは英語で「burdock」といいます。ごぼうの花はトゲトゲしています。6~7月に紫色の花が咲きます。英語名の「bur」はトゲという意味です。ごぼうは日本ではよく食べられる野菜ですが、日本以外の国ではほとんど食べられていません。
14 月	さばのしおやき 小 きのこごはん たぬきじる き	牛乳 あぶらあげ 油揚げ さば 鯖 さつま揚げ	しめじ まいたけ えのきたけ あお 青ねぎ にんじん だいこん 大根 しょうが	こめ 米 あぶら 油 かたくり粉	日本には4~5000種類のきのこが存在しているといわれています。このうち食用きのこは約100種類、その中でお店で売られているのは約15種類程です。毒きのこは約100種類くらいあるそうです。その他の大半のきのこについては、食べられるのか毒なのか不明です。
15 火	はるさめサラダ 小 ゆかりごはん にくだんごの スープ き	牛乳 ぶた肉 とり肉 ポークハム	ゆかりふりかけ しょうが にんじん あお 青ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	こめ 米 こめ 米粉 ごま油 はるさめ さとう 砂糖	給食では、ほぼ毎日 にんじんが使われていますが、これは料理の色あいをよくするだけではありません。にんじんにはβ(ベータ)カロテンという目にいい栄養素がたくさんふくまれています。この栄養素はにんじんだけでなく、葉っぱの緑色の濃い野菜に多くふくまれています。



# 給食カレンダー

八幡市立八幡小学校

★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています★ NO.2

	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	
16 水	かいそうサラダ 小ごはん にくじゃが き	牛乳 ぶた肉 かいそう海藻	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	こめ じゃがいも あぶら油 さとう砂糖	今日の海藻サラダの海藻は、わかめの他、まふのり、赤とさかなどあまり聞きなれない種類の海藻が入っています。海藻にはマグネシウム、ヨウ素、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富で、食物繊維も多く含まれています。
17 木	きぬがさどんぶり おこうじる 大	牛乳 あぶら油揚げ たまご とうふ みそ	たまねぎ あお青ねぎ にんじん だいこん大根	こめ かたくり粉 さとう砂糖 さといも	おこうじるは、お寺の行事である「報恩講」の時に振る舞われたことからこの名がついています。地方によってその土地の野菜をいれたりします。かぶや大根を入れたみそ汁です。精進料理なので、原則、肉や魚はいれません。
18 金	ぶたにくのケチャップいため 小 バターパン ABCスープ 大	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ ピーマン しめじ にんじん パセリ	バターパン さとう砂糖 あぶら油 ABCマカロニ	ABCスープにはアルファベットの形をしたパスタが入っています。パスタはデュラム小麦という小麦から作られます。デュラム小麦は、良質のたんぱく質、グルテンを多くふくみます。パスタのうす茶色はデュラム小麦の色です。
21 月	もやしのナムル 小 ごはん とうふチゲ き	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ちくわ	はくさい キムチ にんじん なら もやし こまつな小松菜	こめ ごま油 さとう砂糖	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とうふを使った、ズンドゥブチゲが有名です。
22 火	キャベツとツナのソテー 小 ジャンバラヤ オニオンスープ 大	牛乳 とり肉 ウインナー ツナ ベーコン	たまねぎ ピーマン あお青ねぎ にんじん キャベツ トマトジュース	こめ あぶら油	ジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州で庶民の味として食べられている郷土料理です。ジャンバラヤは米や肉、野菜などを使ったごはん料理です。スパイスで辛味がきいているのが特徴です。給食では、タイム、ローリエ、チリパウダーを使っています。
24 木	だいこんとぶたにくのみそに 小 ねぶかめし とうふのすましじる き	牛乳 ぶた肉 あぶら油揚げ さつまあげ とうふ みそ	だいこん大根 さやいんげん にんじん あお青ねぎ たまねぎ	<b>和食の日献立</b> こめ さとう砂糖	日本は、海・山と豊かな自然に恵まれ、多様な新鮮な旬の食材と、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。
25 金	しろみざかなのエスカベージュ 小 コッパパン いんげんまめのスープ 大	牛乳 ホキ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト缶 セロリ	パン かたくり粉 あぶら油 さとう砂糖	エスカベージュは、8世紀ごろにスペインで生まれた地中海料理です。魚を素揚げして酢や油、香辛料などで作った液に香味野菜と一緒につけこんで作る料理です。洋風の南蛮漬けといったところですが、おもに前菜として提供されることが多く、魚以外に鶏肉や豚肉を使うこともあります。
28 月	あつあげのチリソース 小 ごはん わかめスープ き	牛乳 あつ厚揚げ わかめ	たまねぎ しろ白ねぎ しょうが にんじん たけのこ あお青ねぎ	こめ あぶら油 さとう砂糖 ごま油 かたくり粉	ねぎは、奈良時代に日本に伝わったといわれています。ねぎには、白ねぎと青ねぎがあります。白ねぎは寒さに強いのでおもに東日本で、青ねぎは西日本で作られています。京野菜のひとつである「九条ねぎ」はやわらかくてあまみがあるので人気です。
29 火	さばのしょうがに 小 ごはん ぶたじる き	牛乳 さば ぶた肉 みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん大根 あお青ねぎ	こめ さとう砂糖 さつまいも	さばは「足がはやい」といわれます。これは、さばは、くさりやすいという意味です。さばは、脂が多く鮮度がおちるのが早く、新鮮そうに見えても中が腐っている時があります。さばずしは、生のさばを新鮮なうちに調理して食べられるようにしたものです。
30 水	ちくさやき 小 わかめごはん さわにわん き	牛乳 わかめ とり肉 たまご ぶた肉 あぶら油揚げ	にんじん たまねぎ ほししいたけ あお青ねぎ だいこん大根 ごぼう	こめ さとう砂糖 あぶら油 さといも	さわにわんは、千切りに切った野菜と豚肉や鶏肉など多くの材料を使って作った汁物です。昔、「多い」ということを「さわ」といったところからこの名がついたといわれています。今日の給食には、豚肉、ごぼう、にんじん、大根、さといもなどたくさんの具材が入っています。