

ひづけ 日付 (曜)	こん 献 立 名		し 使 用 材 料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
			おもに 体をつくる もとになる食品(あか)		おもに 体の調子を整える もとになる食品(みどり)		おもに エネルギーのもとになる食品(きいろ)		
			いちぐん 1 群	にぐん 2 群	ぐん 3 群	ぐん 4 群	ぐん 5 群	ぐん 6 群	
2 (金)	釜炊きごはん 牛乳 かんぱん	ぎゅうにゅう						こめ かんぱん	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ					こめこ でんぷん あぶら	
	みそ汁	あかみそ		にんじん こまつな たまねぎ もやし こんにゃく					
5 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう						こめ おおむぎ	かぼちゃ なす きゅうり
	米粉の夏野菜カレー	ぎゅうにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす しょうが	でんぷん こめこ あぶら					
	グリーンサラダ		トマトに にんにく セロリ						
6 (火)	ちいさいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう						ちいさいロールパン	きゅうり ホールコーン
	ツナとトマトのスパゲッティ	まぐろあぶらづけ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく エリンギ	スパゲッティ あぶら					
	コーンサラダ		トマトに キャベツ きゅうり ホールコーン	さとう あぶら					
7 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう						こめ おおむぎ	
	シシャモの から揚げ	シシャモ		でんぷん あぶら					
	ひじきの炒り煮	とりにく	ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく	さとう あぶら				
キャベツと もやしの しそあえ			しそこ	キャベツ もやし					
8 (木)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう						こめこいりパン	
	サケのムニエル	サケ					こめこ あぶら		
	ミネストローネ	ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん トマトに たまねぎ キャベツ にんにく セロリ	あぶら					
9 (金)	麦ごはん 牛乳 つきみだんご	ぎゅうにゅう						こめ おおむぎ つきみだんご	
	厚揚げのカレーチャンプルー	とりにく あつあげ	にんじん	キャベツ たまねぎ こんにゃく	でんぷん さとう あぶら				
	チンゲンサイと もやしの磯香あえ	のり	チンゲンサイ	もやし	さとう				
12 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう						こめ おおむぎ	
	ビビンバ	ぎゅうにく あかみそ	にんじん こまつな もやし しょうが にんにく	さとう あぶら					
	トックスープ			チンゲンサイ ねぎ たまねぎ	トック				
13 (火)	ロールパン 牛乳 ももゼリー	ぎゅうにゅう						ロールパン ももゼリー	ホールコーン (もも)
	サワラのパン粉焼き	サワラ	パセリ	パンこ あぶら					
	キャベツとコーンのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン	あぶら					
14 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう						こめ おおむぎ	きゅうり
	豆腐の みそかけ	とうふ あかみそ	さとう						
	肉じゃがの うま煮	とりにく あつあげ	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら					
きゅうりの佃煮			きゅうり しょうが						
15 (木)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう						こめこいりパン	ピーマン かぼちゃ
	ホキのピザ焼き	ホキ	チーズ	ピーマン たまねぎ	あぶら				
	かぼちゃのポターージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ こまつな たまねぎ セロリ	こめこ あぶら				
16 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう						こめ おおむぎ	とうがん
	イカの かりん揚げ	イカ	でんぷん あぶら						
	五目きんぴら	とりにく	にんじん	ごぼう しょうが こんにゃく	さとう あぶら				
とうがん汁	とうふ	こまつな ねぎ とうがん							
20 (火)	ちいさいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう						ちいさいロールパン	
	ジャージャー麺	ぎゅうにく あかみそ	にんじん こまつな たまねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう あぶら					
	わかめスープ	わかめ		ねぎ もやし えのきだけ					
21 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう						こめ おおむぎ	
	サワラの照り焼き	サワラ							
	白みそ汁	とうふ しろみそ	にんじん ねぎ たまねぎ	じゃがいも					
小松菜と もやしの あえもの			こまつな もやし						
22 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう						こくとうパン	
	とり肉のアングレーズ	とりにく	しょうが				でんぷん さとう パンこ あぶら		
	野菜スープ			にんじん たまねぎ キャベツ					
26 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう							
	とりめし	とりにく	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう				
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ あかみそ	こまつな ねぎ だいこん たまねぎ	あぶら					
粉ふきいも			じゃがいも						

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※27日(火)からの分は、裏面にあります。

ひつけ 目付 よう (曜)	こん 献 だて 立 めい 名	し 用 材 りょう 料 (つかう たべもの)						こんげつ しゅげつ 今月の旬
		おもに からだ 体をつくる もとになる食品 しょくひん (あか)		おもに からだ 体の調子 ちようし を整える もとになる食品 しょくひん (みどり)		おもに エネルギーのもとになる食品 しょくひん (きいろ)		
		いちぐん 1 群	にぐん 2 群	ぐん 3 群	ぐん 4 群	ぐん 5 群	ぐん 6 群	
27 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		ホールコーン
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん たまねぎ にんにく セロリ		じゃがいも さとう あぶら		
	こまつな 小松菜のサラダ			こまつな もやし ホールコーン		さとう あぶら		
28 (水)	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		なす
	あき 秋なすのマーボー豆腐	ぎゅうにく とうふ あかみそ		ねぎ たまねぎ なす にんにく		でんぷん さとう あぶら		
	ちゅうか 中華こんにやくサラダ			にんじん キャベツ こんにやく		さとう あぶら		
29 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		
	サワラのムニエル トマトソースかけ	サワラ				こめこ さとう あぶら		
	チンゲンサイのクリーム煮 に	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム		にんじん チンゲンサイ たまねぎ セロリ		こめこ じゃがいも あぶら		
30 (金)	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	ホキの ごまからめ	ホキ		しょうが		じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごま		
	ごもくじる 五目汁			こまつな ねぎ ごぼう だいこん もやし こんにやく				

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ二学期が始まります。朝や夕方は過ごしやすい気温になりましたが、日中の日差しはまだまだ強く、暑さも厳しい日が続きます。毎日を元気に過ごせるように、朝・昼・夜の食事をしっかり食べ、日中にはお茶や水などで、こまめに水分をとみましょう。特に、朝ごはんは熱中症の予防にとっても大切です。できるだけ、ごはんやパンと、おかずを組み合わせて食べましょう。また、夜はできるだけ早く寝るようにしましょう。今月の給食は、なすやきゅうり、とうがんなどの夏野菜を使う予定です。水分やビタミンが多く、疲れた体を楽にしてくれる力があります。お楽しみに♪

★9月の行事「防災の日」を知ろう♪

9月1日は、「防災の日」です。

99年前の9月1日に起きた「関東大震災」にちなみ、地震や台風などへの備えを考える日として、各地で防災訓練が行われます。

日本は、昔から地震や台風などの災害が多い国です。また、最近は大雨による洪水や土砂崩れなどで、大きな被害を受けた地域もあります。

こうした災害は、いつ、どこで起きるか誰にもわかりません。

日ごろから、自分や家族を守るための行動や、災害への備えについて、考えておきましょう。

給食では、毎年9月の最初に、調理員さんたちが災害時のように大きな釜で炊く、「釜炊きごはん」や、非常食として知られる「かんぱん」を出しています。

今年は、9月2日の予定です。



★秋の行事「中秋の名月」を知ろう♪ ～今年は9月10日(土)～

旧暦8月15日の月を、「中秋の名月」と言います。

この時期は空気が澄んでいて、一年で一番きれいな月が見られると考えられたことから、秋の収穫を感謝しながら月を眺める「お月見」の行事がはじまったと言われています。

お月見の時は、月が見えるところに、稲穂に見立てたススキを飾り、とれたばかりの米で作ったお団子や、里いもなどを供えます。

旧暦8月15日の夜であることから、お月見の夜を「十五夜」とも呼びます。また、里いもを供えることから、十五夜の月を「芋名月」と呼ぶ地域もあります。

旧暦で考えるため、毎年日が変わります。今年は、9月10日(土)です。給食では、9日(金)に、月見団子を出す予定です。お楽しみに♪



★9月・旬の食べもの ～「冬瓜」「なす」「桃」～

「冬瓜」

夏に収穫した実を、冬まで保存できることから、名前がついたと言われています。皮は濃い緑色で、中身は透明に近い白色の、きれいな野菜です。

16日の金曜日に使います。お楽しみに♪



「なす」

夏野菜のひとつですが、秋にも実ります。

9月～10月に収穫される秋なすは、水気が多くてやわらかく、甘味や旨味も多いです。

28日に使います。お楽しみに♪



「桃」

7月から8月にかけて収穫される、とても甘く、みずみずしい果物です。とてもやわらかく、扱いが難しいため、給食では桃のゼリーを、

13日に出す予定です。お楽しみに♪



★献立紹介 ～「アングレース」～

アングレースは、小さめの肉や魚を油で揚げたソースを絡め、空炒りしたパン粉をまぶした料理です。フライとは違ってパン粉が油を吸わないので、さくさくと軽い仕上がりになります。給食では、豚肉や鶏肉、サケなどを使います。今月は、22日(木)に、鶏肉で作ります。お楽しみに♪

