

れい わ ねん
令和 7年

が っ づ
9 月 きゅうしよく盛り付け図

しよつき お かた さんこう
※食器の置き方も、参考にしよう♪

月	火	水	木	金
<p>がつ しゅん た 9月・旬の食べもの♪</p> <p>・ぶどう ・とうがん</p> <p>・かぼちゃ ・もも</p>	<p>2</p> <p>かんぱん</p> <p>イカの かりんあげ</p> <p>かまだきめし</p> <p>しろみそしる</p> <p>9月1日は「防災の日」です。もしも の時に備えて、かんぱんや缶詰などの 非常食や水を用意しておきましょう。</p>	<p>3</p> <p>サケの しょうがふうみやき</p> <p>ひじき ふりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりにくと やさいの いためもの</p> <p>ひじきは、三重県の特産品のひとつ です。海で育つ海そうの仲間、葉の 部分を「芽ひじき」と言います。</p>	<p>4</p> <p>ぶどう【2こ】</p> <p>スロッピージョー</p> <p>ロールパン</p> <p>かぼちゃの ポタージュ</p> <p>スロッピージョーは、パンに、ミートソースを はさんで食べる料理です。スロッピーとは 「だらしない」という意味です。</p>	<p>5</p> <p>ちゅうか コーンいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>あきなすの マーボーどうふ</p> <p>あき しゅうかく 秋に収穫するなすを、秋なすと言いま す。秋なすは、水分が多く、やわらか く、皮が薄くて食べやすいです。</p>
<p>8</p> <p>だいずと キャベツの ソテー</p> <p>こめこの なつやさいかレ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいか 夏野菜とは、夏が旬の野菜のこと です。トマトやナス、ピーマン、カボチャな ど、実の野菜が多いです。</p>	<p>9</p> <p>ホキの ごまからめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふじる</p> <p>とうふ だいず つく 豆腐は、大豆から作られる食べもの のひとつです。大豆のおいしさを搾った とうふを、「にがり」で固めて作ります。</p>	<p>10</p> <p>ひじきの いりに</p> <p>サワラの しろみそやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>すましじる</p> <p>サワラは、サバ科の海水魚です。生 長すると1メートルを超える大きな魚 で、切り身で使うことが多いです。</p>	<p>11</p> <p>なし</p> <p>セサミビーンズ</p> <p>ちいさいロールパン</p> <p>やきそば</p> <p>なしは、津市の特産品のひとつです。 香良洲でもたくさん栽培されていて、 幸水や豊水という品種が有名です。</p>	<p>12</p> <p>こまつなともやし のいそかあえ</p> <p>サケの ごましおやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくめ</p> <p>いそかあえは、海苔を使った和えもの です。海苔の風味が料理全体に広がる ことから、名前がついたそうです。</p>
<p>15</p> <p>けいろ う ひ 敬老の日</p> <p>クイズのこたえ … ㊦</p>	<p>16</p> <p>ピビンバ(く)</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふと わかめの スープ</p> <p>ピビンバは、朝鮮半島に伝わる料理 です。ごはんの上に、肉やナムルなどの 具をのせて、混ぜながら食べます。</p>	<p>17</p> <p>そえキャベツ</p> <p>イカの ごまフライ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくじる</p> <p>フライなどの揚げものには、キャベツを 添えるようにしています。両方にソース をかけて、いただきます。</p>	<p>18</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ホキのカレームコエル</p> <p>ことうパン</p> <p>キャベツと コーンの スープ</p> <p>ジャーマンとは「ドイツ風の」という意 味です。ドイツでは、じゃがいもをよく食 べることから名前がついたそうです。</p>	<p>19</p> <p>ちゅうか こんにやく サラダ</p> <p>しそとごまの ふりかけ</p> <p>すくなめの むぎごはん</p> <p>にくみそ うどん</p> <p>シソには、赤紫 色の赤シソと、緑色 の青シソがあります。赤シソは、梅干し を漬ける時の色付けに使われます。</p>
<p>22</p> <p>きゅうりの つくだに</p> <p>とりごぼう</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんじる</p> <p>とうがん 冬瓜は、夏が旬の淡色野菜です。 真っ白な身は、やわらかくて甘味があ り、煮物や汁物に、よく使われます。</p>	<p>23</p> <p>しゅうぶん ひ 秋分の日</p>	<p>24</p> <p>ツナそぼろ</p> <p>むぎごはん</p> <p>しろみそしる</p> <p>みそは、大豆から作られる調味料で す。色が濃い赤みそと、白っぽい白 みそなど、いろいろな種類があります。</p>	<p>25</p> <p>ももゼリー</p> <p>サワラの パンこやき</p> <p>ロールパン</p> <p>チンゲンサイの クリームに</p> <p>ももは、夏が旬の果物です。暑さに弱 く、涼しい地域で栽培されています。 爽やかな甘味を楽しみましょう。</p>	<p>26</p> <p>とりの からあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>とりのから揚げは、給食の人気メ ニューです。大きめの鶏肉を使うので、 中がジューシーに仕上がります。</p>
<p>29</p> <p>こふきいも</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ハヤシライスは、牛肉と玉ねぎを、デミ グラスソースで煮込んだ料理です。今日 は、にんじんや小松菜も使います。</p>	<p>30</p> <p>キャベツと こまつな のこまあえ</p> <p>やきシシャモ</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくじゃがの うまに</p> <p>給食では、「カラフトシシャモ」を使 います。頭もしっぽも、骨ごと食べること ができます。よく噛んで、食べましょう。</p>	<p>きゅうしよくクイズ♪</p> <p>こた けいろ う ひ 答えは、敬老の日にあるよ</p> <p>くがつついたち ぼうさい ひ 9月1日は、「防災の日」です。地震や大雨などの災害に備えて、 普段から食べものや水などの「非常食」を準備しておきましょう。 非常食には、長い間保存できるものが向いています。では、右の 食べものの名前を、下の ㊦ ・ ㊩ ・ ㊭ の中から選びましょう。</p> <p>㊦ かしばん ・ ㊩ かそぱそ ・ ㊭ かんぱん</p>		