


ひづけ お曜	献立名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(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 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		
	チリコンカン	ぎゅうにく とりにく きんときまめ		にんじん こまつな たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも さとう あぶら		
	わかめサラダ	まぐろあぶらづけ わかめ		キャベツ		さとう ごま		
3 (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		
	サワラの南部焼き	サワラ				ごま		
	みそ汁	あぶらあげ あかみそ		にんじん こまつな たまねぎ もやし		じゃがいも		
6 (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
	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		
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		キャベツ		さとう あぶら		
7 (火)	米粉入りパン 牛乳 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう				こめこ入りパン ぶどうゼリー		きゅうり ホールコーン (ぶどう)
	サーモンのクリーム煮	サケ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ しょうが セロリ		じゃがいも こめこ あぶら		
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり ホールコーン		さとう あぶら		
8 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		とうがん
	イカの青のりあげ	イカ	あおのり			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 こんにやく		さとう あぶら		
	とうがん汁	とうふ		こまつな ねぎ とうがん えのきだけ				
9 (木)	ちいさいロールパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				ちいさいロールパン		
	信田うどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ たまねぎ		うどん あぶら		
	キャベツと小松菜の ごまあえ			こまつな キャベツ		ごま		
10 (金)	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		
	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 こんにやく		じゃがいも さとう あぶら		
	キャベツと もやしの おかかあえ	かつおぶし		キャベツ もやし				
13 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	とりの から揚げ	とりにく		しょうが にんにく		でんぷん あぶら		
	白みそ汁	やきどうふ しろみそ		にんじん ねぎ たまねぎ		じゃがいも		
	キャベツと小松菜の磯香あえ		のり	こまつな キャベツ		さとう		
14 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		ピーマン あかピーマン かぼちゃ
	ホキのピザ焼き	ホキ	チーズ	ピーマン あかピーマン 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		
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり		さとう あぶら		
15 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		なす
	秋なすのマーボー豆腐	ぶたにく どうふ あかみそ		ねぎ たまねぎ なす しょうが にんにく		でんぷん さとう あぶら		
	パンサンスウ			にんじん	キャベツ もやし	はるさめ さとう あぶら		
16 (木)	黒糖パン 牛乳 ももゼリー	ぎゅうにゅう				こくとうパン ももゼリー		(もも)
	サーモンのアングリーズ	サケ		しょうが		でんぷん さとう パンこ 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 こまつな トマトに たまねぎ キャベツ にんにく セロリ		あぶら		
17 (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		さやいんげん
	厚揚げと里いもの みそ炒め	とりにく あつあげ あかみそ		にんじん こまつな たまねぎ しょうが こんにやく		さとも さとう あぶら		
	さやいんげんのごまあえ			さやいんげん	キャベツ	ごま		
21 (火)	ちいさいロールパン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン いちごジャム		
	焼きそば	ぶたにく かつおぶし あおのり		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが	ちゅうかめん あぶら		
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ		ごぼう こんにやく		さとう ごま		
22 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	サケの白みそ焼き	サケ しろみそ				さとう		
	五目豆	とりにく だいず こんぶ		にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく		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			
24 (金)	麦ごはん 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				こめ おおむぎ		
	ピピンバ	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 しめじ		さとう あぶら ごま		
	キムチスープ	やきどうふ わかめ		ねぎ たまねぎ キムチ				

※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(月)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 日付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬	
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)			
		いちぐん 1群	にくん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群		
27 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			
	ドライカレー	ぎゅうにく	だいず	にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく セロリ		じゃがいも あぶら
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき	キャベツ		さとう			
28 (火)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				ことうパン		えだまめ	
	ホキフライ	ホキ				こむぎこ パンこ あぶら			
	添えキャベツ えだまめ 枝豆のスープ	とりにく	にんじん	こまつな	たまねぎ	えだまめ	じゃがいも あぶら		
29 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			
	豚肉の生姜焼き	ぶたにく							
	あ 合わせみそのみそ汁	あわせみそ		にんじん	こまつな	ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにゃく		
30 (木)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこ入りパン		ホールコーン	
	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			
	粉ふきいも キャベツとコーンのスープ	ベーコン	にんじん	こまつな	キャベツ	たまねぎ	ホールコーン		

※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。朝夕には涼しさを感じる時もありますが、日中の日差しはまだまだ強く、暑さも厳しい毎日が続いています。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、こまめに水分をとることを心がけましょう。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、なすやピーマン、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。

98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、9月3日の予定です。



★秋の行事「中秋の名月」を知ろう♪ ～今年9月21日(火)～

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、稲穂に見立てたすすきを飾り、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、9月21日(火)です。給食では、17日(金)に、里いもを使った煮物と、月見団子を予定しています。

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、中は透明に近い白色の、きれいな野菜です。8日の水曜日に使います。お楽しみに♪

「なす」  
夏野菜のひとつで、秋にも実ります。9月から10月に収穫される秋なすは、やわらかく、甘味や旨味が多く、とてもおいしいです。15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、16日に出す予定です。お楽しみに♪

