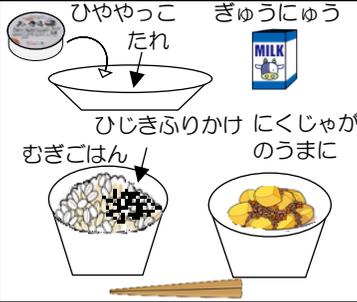
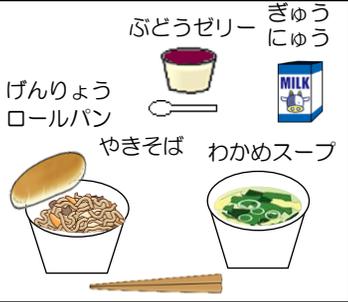
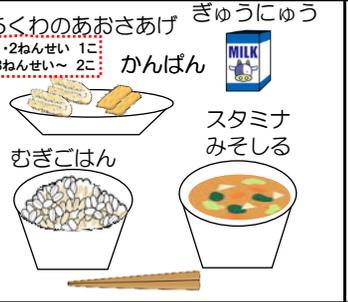
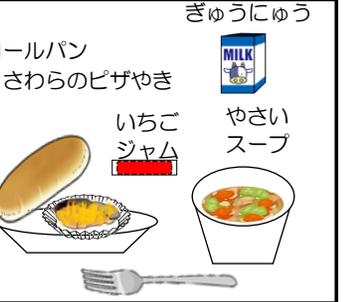
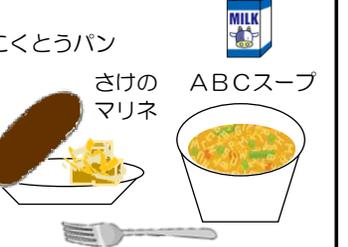


月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>9月17日(火)は「十五夜」です</p> 	<p>3</p> <p>ひやっこ たれ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきふりかけ にくじゃがのうまに</p> <p>むぎごはん</p> 	<p>4</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょう ロールパン</p> <p>やきそば わかめスープ</p> 	<p>5</p> <p>ちくわのおおさあげ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かんぱん</p> <p>スタミナ みそしる</p> <p>むぎごはん</p> 	<p>6</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>さわらのピザやき</p> <p>いちご ジャム</p> <p>やさい スープ</p> 
	<p>ひじきは、春にとれるやわらかい葉を、水煮や蒸してから干して乾燥させたものです。食物せんいや鉄が多く、カルシウムも含まれています。</p>	<p>わかめは、ひじきや昆布の仲間です。おなかの調子を整えてくれる食物せんいや鉄が多く含まれています。</p>	<p>毎年9月1日は、「防災の日」です。「かんぱん」は、食事が災害などで、すぐに準備できない時のために、保存できる食べ物です。</p>	<p>ジャムは、ヨーロッパで生まれた保存食品です。果物に砂糖を加えて煮詰めると、果物をおいしく、長く保存することができます。</p>
<p>9</p> <p>くきわかめサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p> 	<p>10</p> <p>さばのいちみやき</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのみそしる</p> 	<p>11</p> <p>セルフウインナードック</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はさむ</p> <p>ロールパン</p> <p>ポークフランク</p> <p>とうりゅう</p> <p>カレーキャベツ</p> <p>コーンスープ</p> 	<p>12</p> <p>いかのかりんあげ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつな</p> <p>もやし</p> <p>いそかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくきんぴら</p> 	<p>13</p> <p>げんりょう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>ちゅうか</p> <p>こんにやく</p> <p>サラダ</p> <p>みそやき</p> <p>うどん</p> 
<p>給食のカレーは、小麦粉やカレー粉を油でじっくり炒め、ルウを作るところから始めます。カレー粉を炒めると、とてもよい香りが広がります。</p>	<p>和食は、「ごはん」を中心に「汁物」「おかず」の組み合わせが基本です。旬のものやいろいろな食材を取り入れることで、栄養バランスのよい食事となります。</p>	<p>コーンは、とうもろこしのことです。粒のままのホールコーンと粒をすりつぶしたクリームコーンの両方をスープに使っています。</p>	<p>いかのかりん揚げと五目きんぴらは、かみかみメニューです。よくかんで食べると、脳の血流がよくなるため、記憶力がよくなるといわれています。</p>	<p>みそは、蒸した大豆にこうじと、塩を加えて熟成させたもので、日本の伝統的な発酵食品のひとつです。</p>
<p>16</p>	<p>17</p> <p>とりごぼ</p> <p>つきみだんご</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>のどにつまみまぜないように、よくかんで食べましょう</p> <p>げんりょう</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんじ</p> 	<p>18</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン</p> <p>こまつな</p> <p>サラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> 	<p>19</p> <p>やきししゃも</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>きゅうりのあさづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげの</p> <p>カレーチャンプル</p> 	<p>20</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>さけの</p> <p>マリネ</p> <p>ABCスープ</p> 
<p>敬老の日</p>	<p>今日は、十五夜です。十五夜には、団子を供えて月見をする風習があります。芋の収穫の時期なので、「芋名月」とも呼ばれます。</p>	<p>ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理のひとつです。給食では、大豆を使っています。</p>	<p>焼きししゃもは、かみかみメニューです。よく噛んで食べると、食べ物の味が口の中に溶け出し、おいしく食べることができます。</p>	<p>マリネとは、肉や魚などを、酢や植物油などで作った調味液に漬け込んだ料理です。酢に漬け込むことで、肉や魚が柔らかく仕上がります。</p>
<p>23</p>	<p>24</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツのしそあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>こうやどらふのもの</p> 	<p>25</p> <p>ソース</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>たらフライ</p> <p>かぼちゃの</p> <p>ポタージュ</p> <p>そえ</p> <p>キャベツ</p> 	<p>26</p> <p>バンサンスウ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あきなすいり</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>むぎごはん</p> 	<p>27</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>あじのムニエル</p> <p>カレー</p> <p>こふきいも</p> <p>ミネストローネ</p> 
<p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>高野豆腐は、豆腐を凍らせ水分を抜き乾燥させたもので、元の豆腐とは違う、食感が変わります。豆腐を長期保存するために考えられ、受け継がれてきました。</p>	<p>かぼちゃは、色の濃い野菜(緑黄色野菜)で、カロテンが豊富です。カロテンは、体の中でビタミンAの働きをして、粘膜を強くし、病気にかかりにくくしてくれます。</p>	<p>9月から10月ごろに収穫されるなすを「秋なす」と呼んでいます。皮が柔らかく、みずみずしいのが特徴です。</p>	<p>ミネストローネに入っているトマトは、夏が旬の野菜です。トマトが赤いのは、リコピンという色素があるからで、昼と夜の温度の差が大きいほど、赤くなるそうです。</p>
<p>30</p> <p>ピビンバ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> 	<p>ぼうさいひ</p> <p>防災の日</p> 			
<p>ピビンバは、韓国の料理で「まぜごはん」という意味です。スプーンで、ごはんを良く混ぜていただきます。</p>	<p>9月1日は、1923年(大正12年)に関東大震災が起きた日で、現在は「防災の日」となっています。そして、8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災グッズの準備や点検を行い、家族や地域で避難時の生活について話し合い、災害に対する備えをしましょう。</p> <p>給食では、5日(木)に「乾パン」を献立に入れています。もしも、みなさんが避難生活をするようになった時、食べたことのある防災食として、安心して食べられるように出しています。この機会に改めて、防災について考えましょう。</p>			
				