

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
1	2	3	4	5
給食当番の人は もりつけ表をよく見て 上手にもりつけましょう。 さら みどりのわん ピンクのわん	いかのかりんあげ ギョウにゅう かんパン(ごまいり) むぎめし みそしる	やまししも ギョウにゅう ひじきふりかけ むぎめし ぶたにくとやさいの いためもの	ぶどうゼリー ギョウにゅう ロールパン スロッピージョー (スロッピージョーサンド) じゃがいものポタージュ	チンゲンサイと ギョウにゅう キャベツのごまあえひやっこ タレ むぎめし にくじゃがのうまに
毎年9月1日は、「防災の日」です。「かんパン」は、災害などで食事がすぐに準備できない時などのために、長期保存ができる食べ物です。 ひじきは、春にとれるやわらかい海藻の葉を、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、カルシウムも含んでいます。 スロッピージョーはアメリカ生まれの料理です。炒めたひき肉をトマトケチャップなどで味付けをし、パンに挟んで食べます。 冷奴は、冷やした豆腐に、ねぎなどの薬味をのせ、しょう油をかけて食べる豆腐料理です。今日の豆腐は、三重県産大豆を使い津市で作られています。				
8	9	10	11	12
とりごぼう ギョウにゅう むぎめし とうがんじる たくあんづけ	さけのしょうがやき ギョウにゅう キャベツのしそあえ むぎめし ごもくめ	パンサンスー ギョウにゅう むぎめし とうふのピリからに	いちごジャム ギョウにゅう ロールパン キャベツと ツナとマカロニの ユーンのスープ グラタン	ちくわのあおきあげ ギョウにゅう おひたし むぎめし こんにやくと ピーマンのいために
冬瓜汁の冬瓜は、夏にとれる野菜ですが、寒い冬まで日持ちすることから、冬の瓜という名前がつけられたといわれています。 五目豆は、昔から食べられてきた料理です。五目とは、五種類の栄養、バランスの良いという意味がこめられています。 パンサンスーは、はるさとキャベツ、にんじんなどの野菜を糸のように細く切つて和えた中華風の和えもののことです。 ツナは、さまざまな料理に利用できる魚の加工食品です。今日は、ツナとマカロニのグラタンに使われています。 ピーマンは、加熱調理をしてもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。ピーマンは縦に切ると苦みが抑えられるといわれています。				
15	16	17	18	19
敬老の日	フレンチサラダ ギョウにゅう むぎめし チキンカレー	さわらのたつたあげ ギョウにゅう ごましおキャベツ むぎめし こうやとうふと ひじきのにもの	ロールパン(げんりょう) ギョウにゅう セサミビーンズ やきそば	しいらのカレー ギョウにゅう ふうみやき むぎめし きゅうりのあさづけ やさいスープ
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。 高野豆腐は、豆腐の加工品です。豆腐を凍らせて、水分を抜き乾燥させて作ります。地方によって、しみ豆腐、凍り豆腐とも呼ばれます。 セサミビーンズは、かみかみメニューです。よく噛むことで満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことができます。 きゅうりは、水分やカリウムをたくさん含む夏野菜です。汗をたくさんかく暑い季節におすすめの野菜です。				
22	23	24	25	26
みそやきうどん ギョウにゅう むぎめし(げんりょう) ごまスープ	しょうぶの日	ビビンバのぐ(にく) ギョウにゅう ビビンバのぐ(やさい) ギョウにゅう (ビビンバ) むぎめし とうふとわかめの スープ	こくとうパン ギョウにゅう こふきいも むぎめし さわらのパンとやき トマトのスープ	ナムル ギョウにゅう むぎめし あつあげとうずらたまご のあまずあん
みそは、蒸した大豆にこうじと、塩を加えて熟成させて作られています。日本の伝統的な発酵食品のひとつです。 ビビンバは、韓国の料理です。「ビビン」は混ぜる、「バ」はご飯という意味です。ごはんを具をよく混ぜて食べましょう。 わたしが、ジャーマンポテトと呼んでいる料理は、ドイツでは「ブラートカルトツフェルン」と呼ばれています。 うずら卵は、ニワトリの卵の約1/6の重さで、小さいのが特徴です。うずら卵には、たんぱく質や鉄、ビタミン類などの栄養がたくさん含まれます。				
29	30	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ておきましょう。 給食では、2日に「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出しています。 かんぱん		
チリパウダーは、ミックススパイスです。赤唐辛子をベースにクミンやオレガノ、ディルなどの数種類のスパイスやハーブを合わせたものです。	フライとは、主に魚介類や野菜にパン粉の衣をつけて、熱した油で揚げることです。食材が野菜や魚介類だと「フライ」、肉だと「カツ」と呼ばれます。			