

# 9月分給食もりつけ表

B班

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
		4	5	6
<p>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。 【ピンクのしよつき】 【みどりのしよつき】</p>		<p>ぎゅうにゅう かんぱん(ごまいり) かまだきめし ちくわの あおさあげ 1~2ねん 1ぼん 3~6ねん 2ぼん みそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう こめこいりパン ドレッシングサラダ ポーク ビーンズ</p>	<p>ぎゅうにゅう こうみづけ むぎめし やしししゃも(2び) あつあげの みそいため</p>
9	10	11	12	13
<p>ぎゅうにゅう くきわかめの サラダ むぎめし カレーソース (チキンカレーライス)</p>	<p>ぎゅうにゅう にくみそ パン ちゅうかコーン サラダ うどん (にくみそうどん)</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎわらのごまからめ チンゲンサイと もやし いそかあえ むぎめし あかだし</p>	<p>ぎゅうにゅう こくとうパン しいらのピザやき とうにゅう コーンスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう ごもくきんぴら むぎめし いかのかりんあげ ごますあえ</p>
<p>給食のカレールーは、熱した油に小麦粉を入れて炒め、そこにカレー粉を加えて作っています。</p>	<p>東海地方では、大豆と塩で作られる豆みそがよく使われています。赤みそとも呼ばれています。</p>	<p>一汁三菜を基本とする和食は、栄養のバランスが良く健康的なため、世界から注目されています。</p>	<p>黒糖は、白い砂糖より、カルシウムや鉄、カリウムなどが豊富にふくまれています。</p>	<p>よくかんで食べると、味がよくわかったり、記憶力がよくなったり、虫歯を予防したりします。</p>
16	17	18	19	20
<p>敬老の日</p>	<p>のどにつまらせ ないように! ぎゅうにゅう とりごぼう つきみだんご むぎめし とうがんじる</p>	<p>ぎゅうにゅう パンサンスー むぎめし あきなすいり マーボー豆腐</p>	<p>ぎゅうにゅう ソース パン ほきフライ カレースープ</p>	<p>ぎゅうにゅう たれ いれる (ひややっこ) とうふ むぎめし ひじきふりかけ じゃがいもの そばろに</p>
	<p>今日は十五夜です。十五夜には団子をお供えて月見をする風習があります。よくかんで食べましょう。</p>	<p>秋に収穫されるなすを秋なすといっています。皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。</p>	<p>ほきは、白身魚です。オーストラリアやニュージーランドの海でとれる深海魚です。</p>	<p>今日は地物一番給食の日です。豆腐に使われている大豆や、ひじきは三重県産です。</p>
23	24	25	26	27
<p>振りかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>ぎゅうにゅう パン フレンチ サラダ ツナとトマトの スパゲティ むぎめし トックスープ (かわりビビンバ)</p>	<p>ぎゅうにゅう にくのぐ やさいのぐ まぜる むぎめし トックスープ (かわりビビンバ)</p>	<p>ぎゅうにゅう ヨーグルト パン さけとじゃがいもの ねぎソースがらめ やさいスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう こうや豆腐 とひじきの にも むぎめし とりのてりやき しそあえ</p>
	<p>ドレッシングの主な材料は、酢・塩・サラダ油です。給食では、手作りしています。</p>	<p>ビビンバは、韓国の料理で「まぜごはん」という意味です。ごはんとうどんをよく混ぜていただきます。</p>	<p>ヨーグルトには、乳酸菌が多く含まれています。腸の働きをよくして、免疫力を高めます。</p>	<p>高野豆腐や、ひじきなどの乾物は、長期間保存がきくので災害用に備蓄するのもよいです。</p>
30	<p>災害に備えよう ~いざという時のために~ 8/30~9/5は「防災週間」です。大きな災害が起こると、電気やガス、水道などが止まってしまうこともあります。いざという時のために、どんなものを準備しておいたらよいか、家族で話し合っておくといいですね。</p> <p>みず ひとり 1日 3ℓを目安に</p>			
<p>ワンタンは、小麦粉からできています。中国料理では、肉が入ったものがよく食べられています。</p>				