

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)
	2	3	4	5
このもりつけ表で、使う食器や、皿を置く場所を確かめてから、じょうずに盛りつけましょう。 【ピンクのしよっき】  【オレンジのしよっき】 	給食なし	かんぱん(ごまいり) いかのかりんあげ かまたきめし みそしる	おぎめし あおなのスープ ツナそぼろ (ツナそぼろごはん)	ソース そえキャベツ さけフライ おぎめし ごもくじる
		8月30日から9月5日は、防災週間です。防災について考えて再確認をする機会です。給食室では、大きな釜で、ご飯を炊く練習をします。	そぼろは、ひき肉や魚、たまごなどを汁気がなくなりバラバラになるまで炒って作ります。今日は、ツナをそぼろにしました。	キャベツは、胃を守り、消化を助けるビタミンを含んでいます。揚げ物を食べる時に、キャベツと一緒に食べると、胃の負担が少なくなります。
8	9	10	11	12
チンゲンサイのサラダ おぎめし チキンカレー (チキンカレーライス)	パン ミートソース (パンこいり) かぼちゃのポタージュ	こんにゃくとピーマンの いために ちくわのあおさあげ 1〜2ねん 1ほん 3〜6ねん 2ほん おぎめし とうがんじる	パンサンスー おぎめし あきなすいり ターボーどうふ	おぎめし ひじきふりかけ やさししゃも(2び) おぎめし やさいの いためもの
給食のカレーは、油と小麦粉をじっくり炒めてルーを作るところから手作りにしています。	スロッピージョーは、アメリカ合衆国で生まれたサンドイッチです。パンに、ミートソースをはさんで食べましょう。	冬瓜は、7月から9月が旬の野菜です。夏に収穫しますが、冬まで保存できるので、漢字で冬の瓜と書きます。	あきなすは、9月から10月にとれるなすです。夏に比べて穏やかな日光の中で育つので、皮がやわらかく水分を多く含んでいます。	伊勢志摩は、古くからのひじきの産地です。質の良いひじきとして知られています。今日のひじきも伊勢志摩産です。
15	16	17	18	19
敬老の日	いちごジャム パン ツナとマカロエの グラタン おぎめし やさいスープ	ちゅうかコーン サラダ おぎめし にくみそ うどん (にくみそうどん)	さんしよくあえ さけのしょうがやき おぎめし ごもくめ	じゃがいもの おかまぶし おぎめし あつあげと しそとごまの ふりかけ みずたまご あまずあん
	ツナは、英語でマグロの仲間のことで、マグロを油につけるなど、加工をしたものもツナと呼ばれます。	みそは、煮した大豆に「こうじ」を混ぜて作る日本の伝統的な発酵食品です。こうじて、大豆が発酵し、風味がよくなります。	五目豆は、大豆と様々な食べ物を一緒に煮た料理です。大豆は、古くから日本の食事に欠かせない食べ物で、五目豆も昔から食べられてきました。	うずら卵は、ウズラという鳥の卵です。体を作るたんぱく質だけでなく、骨や血の健康に欠かせないカルシウムや鉄分などを多く含んでいます。
22	23	24	25	26
にくのぐ やさいのぐ (ビビンバ) おぎめし とうふとわかめの スープ	秋分の日	ふうみつけ とりごぼう おぎめし しろみそしる	ヨーグルト わかめごはん こまつなのあえもの ほきのカレー ふうみやき	しそあえ さわらのたつたあげ おぎめし こうやどうふと ひじきのもの
ビビンバは、朝鮮半島の料理です。ビビンが混ぜる、パが飯の意味で、ご飯の上にナムルや肉などの具をのせて混ぜて食べます。		ごまは、体によい働きをする油や鉄分、カルシウム、食物せんいなど不足しやすい栄養を多く含んでいます。昔は、薬としても食べられていました。	ヨーグルトは、牛乳などを発酵させたものです。昔、牛乳などを革の袋に入れて運んでいた時に、自然に発酵して誕生したそうです。	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させたものです。800年ほど前に高山のお坊さんによって作られたのはじまりといわれています。
29	30	……食べものクイズ…… あき 秋なすの特ちょうは、 つぎ 次のどれでしょうか？ ①夏にとれる夏なすより、 皮がかたい。 ②夏なすより 皮がうすくやわらかい。 ……		
たれ ひややつこ とうふ おぎめし きゅうりづけ にくじゃが	パン セサミビーンズ おぎめし やきそば	給食に使う9月が旬の食べもの  冬瓜  秋なす  なし  かぼちゃ		
美し豆腐は、三重県産の大豆を使って、津市で製造された豆腐です。たれをつけて食べましょう。	セサミビーンズは、かみかみメニューです。よくかむと、だ液が多く出て、口の中をきれいにし、おし菌を予防します。よくかんで食べましょう。			