

9 月分給食もりつけ表

美杉 小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
	1	2	3	4
 	しぎょうしき 始業式	ぎゅうにゅう コールスロー むぎごはん バターチキンカレー	ぎゅうにゅう いかのかりんあげ わかめごはん ぶたしる	ぎゅうにゅう さけのてりやき ごまつなのごまふうみいため むぎごはん ごもくめ
		今日から2学期の給食が始まります。バターチキンカレーは、新メニューです。鶏肉は、ヨーグルトで下味をつけ焼いてから煮込みました。	今日は防災給食です。かんぱんは、火や水が使用できない非常時でも、そのまま食べられます。エネルギーの高い食品で、満腹感も得られます。	鮭は、焼いたり、揚げたりして調理もしやすく、和食、洋食などのどんな料理にでも使うことができます。今日は、和食のてり焼きにしました。
7	8	9	10	11
ぎゅうにゅう ビビンパのはくのぐ やさいのぐ ごはんにかける ビビンパ(むぎごはん) サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゅう フライピーンズ こくとうパン なし チンゲンサイのクリームに	ぎゅうにゅう やしししゃも(ひとり2び) ごまつなうめドレッシングあ むぎごはん こうや豆腐のもの	ぎゅうにゅう チンジャオロースー ひじきふりかけ ごはんにかける むぎごはん ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう さけとじゃがいもの ねぎソースがらめ むぎごはん とうがんじる
ビビンパは、韓国料理の一つです。ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、混ぜながら食べます。	なしは、夏が旬の果物です。津市では、久居地域や香良洲地域などでも多く栽培されています。みずみずしくシャキシャキした歯ごたえを感じましょう。	高野豆腐は、木綿豆腐を水切りし、よく乾燥させ、長い間保存できるようにした乾物です。乾物は、生の食材にはない風味や栄養が増します。	チンジャオロースーは、中国料理の一つです。「チンジャオ」とは、ピーマンなどのことで、「ロースー」は細切りにした肉のことです。	とうがんは、夏が旬の野菜です。とうがんは、水分が多く、カリウムも豊富に含まれているので、汗をかく夏にとりたい食材です。今日は、とうがん汁にしました。
14	15	16	17	18
ぎゅうにゅう ほきのカップやき きゅうりづけ むぎごはん あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いちごジャム ロールパン とりにくのハーブグリル ミネストローネ	ぎゅうにゅう たちうおのかばやきふう キャベツときゅうりのしそあえ むぎごはん ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう はるさめのちゅうかサラダ むぎごはん あきなすいりマーボー豆腐	ぎゅうにゅう やきのり じゃがいものおかかまぶし むぎごはん たらとうずらたまごのあまずあん
厚揚げは、大豆からできる食べもので、たんぱく質や鉄が多く含まれています。ほかにも、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。	今日は、イタリアのトマト料理「ミネストローネ」です。トマトは夏が旬の野菜です。今日は、トマトを加工したトマト煮の缶を使いました。	今日は、かみかみメニューの「五目きんぴら」です。ごぼうやこんにやくなど、かみごたえのある食材を使っています。しっかりとよくかんで食べましょう。	秋に収穫されるなすを「秋なす」といいます。皮がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。今日は、定番のマーボー豆腐ではなく、なす入りにしました。	たらは、白身魚でどんな料理にも合う魚です。今日は下味をつけてから油で揚げたたらと野菜、厚揚げと甘酢あんにしました。
21	22	23	24	25
けいろうひ 敬老の日 	こくみんきゅうじつ 国民の休日	しゅうぶんひ 秋分の日	ぎゅうにゅう ごまつなのおかかあえ かんぱちふりかけ むぎごはん にくじゃが	ぎゅうにゅう チンゲンサイのサラダ つきみだんご むぎごはん つきみうどん
			かんぱちは、青魚の一つで、今日はかんぱちのすり身をよく炒めて、ふわふわにしてから味付けをしたかんぱちふりかけにしました。	今日は、十五夜です。お月見の行事食は、月見うどんと月見団子です。うずら卵や団子は、のどに詰まらせないようにゆつくりよくかんで食べましょう。
28	29	30	じゅうご 9月25日 十五夜 まん丸の月見団子は、満月の象徴です。十五夜にちなんで15個、あるいは、一年間の満月の数(12個か13個)をお供えします。 すすきは、実りをむかえる稲穂に見立てられ、お月様から神様を迎えるための目印とも言われています。 十五夜の時期は、いも類の収穫 時期にあたるため、「芋名月」とも呼ばれ、とれたての里芋などをお供えするようになりました。 	
ぎゅうにゅう ヨーグルト フレンチサラダ むぎごはん チリコンカーン	ぎゅうにゅう 1しよくようソース こめこいりパン ソースをかける さけスライ そえキャベツ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう いかのピリカラやき キャベツのごまあえ むぎごはん ひじきのいりに		
チリコンカーンは、豆とひき肉などで作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。たんぱく質をしっかりとることができます。	かぼちゃの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちゃを楽しむ季節は秋です。今日は給食室でかぼちゃ、玉ねぎなどを炒めて、ポタージュにしました。	いかには、体を作るたんぱく質のほか、疲れをとる「タウリン」が多く含まれています。今日は、いかをトウパンジャンなどの調味料に漬けてから焼きました。		