

9月分給食もりつけ表

美杉 小学校

| 月(げつ)   | 火(か)<br>3   | 水(すい)<br>4  | 木(もく)<br>5   | 金(きん)<br>6  |
|---|---|---|--|---|
|    | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かんぱん<br/>たらのあんかけ</p> <p>むぎごはん みそしる</p>   | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかやきそば</p> <p>げんりょう<br/>むぎごはん</p> <p>ちゅうか<br/>やさい<br/>スープ</p>                                    | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こうみづけ<br/>なつとうみそ</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいもの<br/>そばろに</p>                                  | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけのねぎ<br/>ソースがらめ<br/>コーンサラダ</p> <p>むぎごはん</p>   |
|   | <p>今日は防災給食です。乾パンは、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。消化吸収にも優れていて、満腹感も得られます。</p>   | <p>日本は、世界一「いか」を食べる国だそうです。いかには、タウリンという成分が多く含まれ、体の疲れをとってくれたり、貧血の予防になったりします。</p>                                     | <p>「一汁 三菜」を基本とする和食は、栄養のバランスがよく健康的なため、世界から注目されています。</p>   | <p>ドレッシングの語源は、英語で洋服を意味する「Dress」という言葉です。洋服と同じで、野菜に衣装を着せて彩ることから「ドレッシング」とよばれています。</p>                          |
| 9   | 10  | 11  | 12   | 13  |
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなともやしの<br/>いそかあえ<br/>やきししゃも<br/>(ひとり2び)</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげの<br/>みそいため</p>                           | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ユーリンチー<br/>チンゲンサイと<br/>もやしのちゅうかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p>   | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうか<br/>こんにやく<br/>サラダ</p> <p>うどんにかける<br/>にくみそ</p> <p>わかめごはん<br/>(げんりょうむぎごはん)</p> <p>にくみそうどん</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くきわかめ<br/>サラダ</p> <p>ごはんにかける</p> <p>むぎごはん</p> <p>ドライカレー<br/>(ツナ)</p>                      | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ローストポテト</p> <p>こくとうパン<br/>さけのハーブ<br/>グサル</p> <p>ミネストローネ</p>                                |
| <p>焼きししゃもは、かみかみメニューです。頭からしっぽまでまるごと食べられます。よくかんで食べましょう。</p>   | <p>油淋鶏は、鶏肉のから揚げにネギが入ったタレをかけた中華料理です。油淋鶏の「ユーリン」は油で揚げるという意味で、「チー」はにわとりを意味します。</p>  | <p>こんにやくは、「こんにやくいも」というもから作られています。食物繊維が多いので、おなかの掃除をしてくれます。</p>   | <p>ドライカレーは、日本独自のカレー料理のひとつです。いつものカレーと大きく違うところは、その名の通り水分が少ない(ドライ)ことです。</p>                                   | <p>黒糖は、さとうきびの搾り汁を煮詰めてできたもので、白い砂糖より、カルシウムや鉄、カリウムなどが豊富に含まれています。</p>   |
| 16  | 17  | 18  | 19   | 20  |
| <p>けいろう ひ</p> <p>敬老の日</p> <p>敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに感謝を伝える日で、今年は9月16日です。<br/>一生懸命 働いてくれた<br/>おじいちゃん、おばあちゃんに改めて感謝の気持ちを伝えましょう♪</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりごぼろ</p> <p>むぎごはん</p> <p>つきみ<br/>だんごじる</p>  | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン<br/>たまごなサラダ</p> <p>ポークビーンス</p>   | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツともやしの<br/>しそかあえ<br/>いわしのうめに<br/>(ひとり2び)</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p>                  | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ウインナー</p> <p>パンにはさむ</p> <p>セルフ<br/>ウインナーどッグ<br/>(ロールパン)</p> <p>とうにゅう<br/>コーン<br/>チャウダー</p> |
| <p>お月見は、十五夜にススキや団子、秋の収穫物を供えて、月を眺める行事です。「中秋の名月」とよばれ、一番美しい月とされています。</p>   | <p>ポークビーンスは、白いんげん豆と豚肉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。</p>  | <p>豚汁は「とんじる」ともいい、豚肉やたくさんの野菜が入ります。豚肉の脂が汁の表面に浮き、冷めるのを防いでくれるので、寒い地域でよく食べられています。</p>                                  | <p>豆乳は、大豆からできています。大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰め、布でこすと豆乳ができます。牛乳との違いは、脂肪分が少ないことです。</p>                             |   |
| 23  | 24  | 25  | 26   | 27  |
| <p>ふり か え き ゅ う じ つ</p> <p>振替休日</p>   | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>パンサンスウ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あきなすいり<br/>マーボーどうふ</p>  | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン<br/>さわらのトマト<br/>ソースかけ</p> <p>キャベツと<br/>コーンの<br/>スープ</p>                                  | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>まこもピビンバ<br/>(にくのぐ)<br/>(やさしいぐ)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはんにかける</p> <p>むぎごはん</p> <p>キムチスープ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>そえレタス<br/>ほきフライ</p> <p>ソースをかける</p> <p>むぎごはん</p> <p>かぼちやの<br/>ポタージュ</p>                     |
| <p>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。</p>   | <p>トマトは、野菜の中でも特にグルタミン酸が多く、肉や魚、卵、きのこ類など一緒に煮込む料理に使うと、食材のうま味が引き出され、味が良くなります。</p>   | <p>ピビンバは、韓国料理のひとつ。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。今日は美杉のまこもたけを使いました。</p>                                     | <p>かぼちやの旬は夏ですが、あまくホクホクしたかぼちやを楽しむ季節は秋です。今日はポタージュにしてみました。</p>  |   |
| 30  | <p>じゅうごや</p> <p>十五夜</p> <p>「十五夜」とは、旧暦の8月15日(新暦の9月中旬)の満月の夜のこと。旧暦の秋(7~9月)の中間に当たり、この日のお月さまは一年で最も美しいとされているため、「中秋の名月」ともよばれます。昔からお団子やすずきなどのお供えものをして、「お月見」をする習慣があります。</p> <p>月見団子：まんまるの月見団子は満月の象徴。十五夜にちなんで15個、あるいは一年間の満月の数(12か13)を供えます。<br/>すずき：美りを迎える稲穂に見立てられたもの。お月さまから神様を迎えるための目印とも言われています。<br/>里芋料理：十五夜の時期は芋類の収穫時期にあたるため、とれたての里芋などの収穫物をお供えするようになりました。<br/>三宝：月見団子を盛りつける器。台の三面に窓が開いており、窓のない面を神様側に向けると、三つの窓から神様の力を授かることができると言われています。</p> <p>今年は<br/>9月17日</p> |   |  |   |
| <p>あまごのからあげ<br/>こまつなごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みすぎみその<br/>みそしる</p>  | <p>あまごは、清流に住む「川魚の女王」といわれます。魚の姿、美しさは自然環境の影響を受けます。今日は美杉の自然で育ったあまごをからあげにしました。</p>  |   |  |   |