

9月給食配膳表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|--|
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| <p>あつやきたまご おひたし</p> <p>ごはん ごもく きんぴら</p> <p>きんぴら せんせう 半切りにした食材を、あから あじつ 甘辛く味付けした料理です。ごぼうだけでなく、れんこんやにんじんなどで作ってもおいしいですね。</p> | <p>れいとろ みかんパンパンジ サラダ</p> <p>チャーハン にくだんごとはるさめのスープ</p> <p>パンパンジ かんじ 漢字で「棒・棒・鶏」と書きます。蒸した鶏肉を棒でたたいて柔らかくしていたのが名前の由来といわれています。</p> | <p>やまぶきあえ</p> <p>ごはん じゃがいものいそに</p> <p>山吹和え やまぶき 山吹の花のように黄色い食材を使った和え物を「山吹和え」と呼びます。給食では卵を使います。</p> | <p>さけのチーズフライ ゆでブロッコリ</p> <p>コッパン トマトスープ</p> <p>トマト トマトには、うま味成分の「グルタミン酸」が含まれています。真っ赤に熟すほど、グルタミン酸が増えてうま味が増します。</p> | <p>えび しゅうまい (幼小2・中3)</p> <p>ごはん かんこくふう すきやき</p> <p>しゅうまい しゅうまいは、ひき肉や野菜などの具材を、小麦粉でできた薄い皮で包んで蒸した料理です。今日は、えびしゅうまいです。</p> |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| <p>とうふハンバーグ</p> <p>ごはん かぼちゃのにも</p> <p>かぼちゃ かぼちゃは、β-カロテンが多く含まれています。粘膜や皮膚を強くして、病気にかけにくくしてくれます。</p> | <p>ひじきサラダ</p> <p>げんまい ごはん カレーライス</p> <p>ひじき 骨や歯を作るカルシウムや、血液の材料になる鉄分を多く含んでいます。今日はサラダにのみ使っています。残さず食べましょう。</p> | <p>とりにくのねぎソース (幼小1・小中2) ゆかりあえ</p> <p>ごはん なめこじる</p> <p>なめこ なめこのつるつるとした食感は「ムチン」という成分によるもので、お腹の調子を整える働きがあります。</p> | <p>ほうれんそう オムレツ ミニトマト (幼小1・中2)</p> <p>コッパン ポトフ</p> <p>ポトフ フランスの家庭料理で、肉や野菜を長時間をかけて煮込みます。家庭によって具材や味付けはさまざまです。</p> | <p>おつきみゼリー さばのみそに</p> <p>ごはん こまつなごもちのスープ</p> <p>十五夜 今日は「十五夜」です。農作物が無事に収穫できることに感謝して、だんごやスキをお供えします。</p> |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| <p>けいろうのひ</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> <p>八宝菜 「八宝菜」の「八」は「8種類」のことではなく、「たくさん、数多くの」という意味です。肉や野菜、魚介類など多くの食材を使います。</p> | <p>やきぎょうざ (幼小2・中3)</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> <p>さんま さんまは秋にいちばんおいしく、刀のように細長い魚なので、漢字では「秋刀魚」と書きます。</p> | <p>オレンジ さんまのこまあげ (幼小2・中3)</p> <p>ごはん ぐだくさんみそしる</p> <p>セルフハムサンド マヨネーズ スライスチーズ</p> <p>ポイルキャベツ ハムステーキ</p> <p>しよくパン ポテトスープ</p> <p>手洗い 給食の前に、石鹸を使って、手を洗っていますか？今日は、セルフサンドです。きれいな手でいただきますよ。</p> | <p>なるとわかめのすだちずあえ</p> <p>ごはん こうやどうぶのたまごじ</p> <p>高野豆腐 日本に昔から伝わる保存食です。「凍り豆腐」や「しん豆腐」など、さまざまな呼び方があります。</p> | |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| <p>しゅうぶんのひ</p> <p>ごはん マーボーどうぶ</p> <p>ヨーグルト ヨーグルトは、お腹の調子をよくしたり、病気にかけにくくする「免疫力」を高めたりする働きがあります。</p> | <p>ヨーグルト もやしのナムル</p> <p>ごはん マーボーどうぶ</p> <p>(ツナそぼろどん) ツナそぼろ</p> <p>むぎごはん ふしめんじる</p> <p>ふしめん そうめんを干したときに見える太い部分が入っています。汁物などに入れて食べられています。</p> | <p>フルーツ ナタデココ</p> <p>ロールパン わふうスバゲティ</p> <p>ナタデココ ナタデココはフィリピンが発祥の食べ物で、ココナッツミルクに「ナタ菌」を加えて発酵させたものです。</p> | <p>はるさめのサラダ</p> <p>ごはん ぶたにくとごんにやくのみそに</p> <p>こんにやく こんにやく芋から作られ、お腹の調子を整える働きがあります。板こんにやくや茶こんにやくなどいろいろな形があります。</p> | |
| 30日 | <p>あさのう えいよう ほきゅう からだ あたた げんき かつどう</p> <p>朝ごはんは、脳に栄養を補給し、体を温めて元気に活動できるようにする働きがあります。パンやごはんだけでなく、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。</p> | | | |
| <p>いかときゅうりのすのもの</p> <p>むぎごはん おやこどん</p> <p>まごはん まごのプチプチした歯ごたえが楽しいですね。お腹の調子を整える働きのある食物繊維が多く含まれています。よく噛んで食べましょう。</p> | <p>朝ごはんを食べよう ①～④がそろう食事をしてね！</p> <p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p> <p>②筋肉や血の源・主菜 白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p> <p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p> <p>④汁物・飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p> | | | |