



給食カレンダー 9月

今月のめあて ・1日3食 きちんと食べよう

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
キーマカレー トマトとレタスのスープ フルーツカクテル 牛乳 【夏バテ解消の献立】	ごはん いわしのカリカリフライ 江戸っ子煮 めった汁 牛乳 かみかみメニューの日 	ビビンバ (肉炒め) (野菜のナムル) トック入りキムチスープ 牛乳	ごはん 根菜入りつくねの 照り焼きソース 切干し大根の ごまドレッシング和え もずくのみそ汁 牛乳	ミルクロール オムレツの ホワイトソースかけ なすとツナのスパゲッティ キャベツとコーンのスープ 牛乳
				
2学期の給食が始まりました☀ 初日にキーマカレーとフルーツカクテルはとても喜ばれました。フルーツカクテルには、新しい「はちみつレモンゼリー」が入っていました。久しぶりの給食、おいしい～！の声がたくさん聞けてうれしかったです！	今日は、いわしのカリカリフライがかみかみメニューでした。よくかんで食べることができましたか？ 9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。水分・塩分補給、食事、休息、大切にしていきたいと思います。	今日は人気メニューの一つ、ビビンバでした。給食のビビンバは1年生～6年生までみんながおいしく食べられるように、辛味はありません。肉と、野菜ナムルをごはんにかけて、上手にまぜ合わせて食べていました。	今日の根菜入りつくねは、給食で初めて登場です！つくねの中には野菜も一緒に入っていました。どんな野菜が入っていたか分かりましたか？ごぼう、たまねぎ、れんこん、里芋が入っていました。材料の組み合わせや味付けによって、食感や風味も変わってくるのがつくねの特徴です。	オムレツのホワイトソースは、米粉を使ってとろみをつけました。石川県のお米を粉にしたものです。 ホワイトソースは牛乳を釜で温め、バター、コンソメ、塩こしょう、生クリーム、牛乳で溶いた米粉を混ぜ合わせてつくります。簡単に作れるので、ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。



朝ごはんを食べて登校し、元気に1日をスタートしましょう！





給食カレンダー 9月

今月のめあて ・1日3食 きちんと食べよう

8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ごはん さんまのかぼすレモン煮 さつまいもと昆布のサラダ 塩ちゃんこ汁 牛乳	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 大豆とアーモンドの 揚げからめ 果物 (なし) 牛乳	ごはん ポークシューマイ 焼きそば 豆乳ごま坦々スープ 牛乳	ごはん 魚の揚げ煮 もやしの甘酢和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	ミルクロール ハンバーグ ブロッコリーと コーンのサラダ スープ煮 牛乳
秋の味覚「さんま」を給食でも味わいました。スーパーなどでも売っているのをよく見かけます。年々海水温度の上昇などが影響して、さんまのとれる量が減ってきていますが、今年は大ぶりの油がのったさんまが水揚げされているそうです。感謝の気持ちでいただきたいですね。	今日の果物は加賀市でとれたなしでした。豊水 (ほうすい) という品種が届きました。みずみずしく、あまみがあり、子どもたちも喜んでいました。加賀市でも、金沢市内でもたくさんの品種のなしが作られています。時期によって食べられる品種が違いますが、食べ比べられるのもうれしいですね。	豆乳ごま坦々スープには2種類のごまを使っています。ペースト状のねりごまと、粒が半分ほど残っている半すりごまです。豆乳のまろやかさとごまの香りがとてもおいしいスープです。しょうが、にんにく、ねぎの香味野菜とトウバンジャンも隠し味で、いつも大好評です。	今日は 102 kgのかぼちゃを調理員さんがすべて包丁で一口サイズに切ってくれました。かぼちゃの甘みを感じられるみそ汁でした！かぼちゃは緑黄色野菜 (色の濃い野菜) の一つで、ビタミン A やビタミン C、無機質や繊維が多く含まれています。食生活の中でかぼちゃなどの緑黄色野菜を積極的にとれるといいですね。	みんな大好きハンバーグ♡調理場では、スチームコンベクションオープンという大きなオープンで焼きます。1回でハンバーグが約560個焼けるほど大きいです。他にも、肉や魚などを焼いたり、食材などを蒸したり、調理場では大活躍の機械です。



朝ごはんを食べて登校し、元気に1日をスタートしましょう！





給食カレンダー 9月

今月のめあて ・1日3食 きちんと食べよう

16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	22 (月)
カレーライス ウインナー つぼ漬け和え 牛乳	ごはん みそとんかつ 磯辺和え 冬瓜汁 牛乳	ごはん 八宝菜 ギョーザ 割干し大根の中華漬物 牛乳 かみかみメニューの日 	ミルクロール サーモンのレモンソースかけ マッシュポテト ピースープ (豆と野菜のスープ) 牛乳 【カナダの献立】	ごはん 家常豆腐 えび鹿の子揚げ バンサンスー 牛乳
				
連休明けのカレーライス！今日もとても喜ばれました。 今日の和え物には、キャベツときゅうり、つぼ漬けが入っていました。つぼ漬けは大根のお漬物です。鹿児島県など南九州地方で作られています。漬け汁が少し甘いのが特徴です。	今日のすまし汁に入っている冬瓜は静岡県でとれたものです。例年ならば能登町でとれたものを食べるのですが、昨年、今年と入荷がありませんでした。能登地方でとれる野菜が来年は食べられるように願っています。 調理場には約110キロの冬瓜が届きました！	八宝菜にはうずらの卵が入っていました。約1年半ほど前に、うずらの卵をのどに詰まらせた窒息事故がありました。日頃から落ちついて、よくかんで食べることが大切です。 給食時間にはみんなで楽しく食べることはもちろん、安全に食べることも学んでほしいと思います。	大阪・関西万博はもうすぐ終わりになりますが、海外パビリオンの参加国としてカナダの献立を味わいました。ピースープは、スプリットピーとよばれるわれた乾燥えんどう豆を入れて、じっくり煮込んでつくるスープです。今日は裏ごしグリーンピースを使って作りました！サーモンもメープルシラムもカナダならではのですね♪	バンサンスーは、中国の料理で酢の物のような料理です。中国語で「バン」は混ぜ合わせる、「サン」は数字の3、「スー」は細い千切りという意味です。 今日は、春雨、細く切ったキャベツとにんじんの3つの食材を使ってつくったバンサンスーでした。



朝ごはんを食べて登校し、元気に1日をスタートしましょう！





給食カレンダー 9月

今月のめあて ・1日3食 きちんと食べよう

24 (水)	25 (木)	26 (金)	29 (月)	30 (火)
わかめ麦ごはん さといもの治部煮風 お彼岸汁 おはぎ 牛乳 【お彼岸の献立】	金時草の彩りずし さつまいも入り野菜かき揚げ 沢煮椀 牛乳	ミルクロール フライドチキン マカロニサラダ 水菜とあさりのカレースープ 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の黒酢あん にらたまみそ汁 果物（オレンジ） 牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 豆腐の赤だし汁 牛乳
				
今日は「お彼岸の献立」でした。中秋の名月は来週ですが、一足お先にいただきました。 今年度初めて実施した、お彼岸汁は、お彼岸にお供えしたり、食べたりする、肉や魚を使わない精進料理です。給食では、野菜とうす揚げ、ピーファンを使いました。	今日は寿司ご飯に加賀野菜の一つ、金時草が入っています。金時草を乾燥させたものをお米と一緒に炊き込みます。ずし酢を入れると金時草のアントシアニン色素がきれいな紫色に発色します。 彩りずしの具には鶏ひき肉のそぼろ、にんじん、グリーンピース、いり玉子が入ってきれいですね。	朝、晩は気温が下がり、過ごしやすくなってきました。しかし、日中は気温が高い日もあります。寒暖差で体調をくずさないように、睡眠、食事、しっかり意識しましょう。 変わらず水分を持ってきたり、体温を調節できる服装も大事ですね。	今日はいつものみそ汁とはひとあじ違ったみそ汁でした。ごま油でしょうがやにんにく、ねぎをよく炒めて風味や香りをよく出しました。みなさん、味の違いが分かりましたか？ 給食では様々な食材、料理、味、に出会うことができます。子どもたちの食体験がどんどん広がればいいなと思っています。	今日は赤だし汁でした。いつもの給食のみそ汁は、米こうじを使った米みそを使っています。赤だしみそは、米みそと、大豆だけを使ってつくった豆みそを混ぜ合わせたみそです。色が濃く、濃厚なうま味が特徴です。 給食では2か月に1回程度、様々な具で赤だし汁を味わっています。



朝ごはんを食べて登校し、元気に1日をスタートしましょう！

