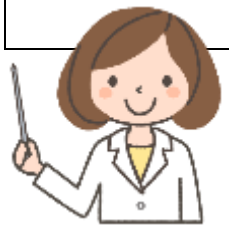
給食カレンダー　9月

今月のめあて　・1日3食 きちんと食べよう

	1（火）	2（水）	3（木）	4（金）
	ごはん 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 八宝菜 ひじき入りギョーザ 割干し大根の中華漬物 牛乳 かみかみメニューの日	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	ミルクロール オムレツ 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学期が始まり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました！ 今日は、暑さで疲れた体を回復してくれる夏バテ解消の献立です。フルーツカクテルには、はちみつレモンゼリーが入っています。甘酸っぱくて、もちもちした食感のゼリーです。	今日はカミカミメニューの日です。割干し大根は、切干し大根よりも太く、短く切ってあります。なので、漬物にするととても歯ごたえがあります。よくかんで食べることで、虫歯を防いだり、記憶力がアップしたり、体にとってよいことがたくさんありますよ。	かぼちゃのそぼろ煮は、130㎏のかぼちゃを調理員さんが食べやすい大きさに切ってくれました。「かぼちゃが甘くておいしかった！」や「また食べたい！」といった声がたくさんあり、うれしかったです。	今日のスパゲッティにはなすが入っています。調理員さんがなすの形がしっかり残るように工夫して炒めていました。そのおかげで、なすは苦手だけど、食べてみたらおいしかった！という声もありました。なすには、体温を下げる働きもあるので、なすを食べて残暑を乗り切ってもらいたいです。



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

７（月）	８（火）	９（水）	１０（木）	１１（金）
ごはん みそとんかつ レモン風味漬け 冬瓜汁 牛乳	ごはん 鶏肉のりんごソースかけ すきこんぶのサラダ せんべい汁 牛乳 【青森県の献立】	ごはん 家常豆腐 えび鹿の子揚げ バンサンスー 牛乳	麦ごはん カレーライス ウインナー つぼ漬け和え 牛乳	ミルクロール じゃがいものトマト煮 大豆とアーモンドの 揚げからめ 果物（冷凍パイナップル） 牛乳
				
すまし汁に入っている冬瓜は愛知県でとれたものです。一つ５kgもある、とても立派な冬瓜が届きました。種を取って、皮をむく作業は大変ですが、調理員さんが頑張ってくださりました。とろとろした食感がおいしかったです。	今日は、「青森県の献立」です。青森県は、りんごやにんにく、ごぼうの生産量が全国一位です。 また、郷土料理の一つである「せんべい汁」も登場しました。おつゆに入れる前のせんべいを触って、どうしてこんなに硬いのにおつゆに入るとやわらかくなるのかな？と疑問を持った人もいました。	バンサンスーとは、中国語で「バン」：和える、「サン」：３つの、「スー」：糸のように細く千切りにする、という意味があります。今日は、春雨、キャベツ、にんじんの３つの食材を酢や砂糖、しょうゆ、ごま油と和えました。つるつるした食感とさっぱりとした味付けが食べやすかったようです。	今日は、大人気のカレーです。朝からカレールウを作るいい香りが学校じゅうに漂いました。カレーのじゃがいもは、135kgもの量を調理員さんが一つ一つ丁寧に包丁で切ってくださっています。心のこもったカレーはとてもおいしいですね。	給食では、乾燥大豆を水で戻して使っています。水で戻すと約2.5倍にふくらみます。その大豆に片栗粉をまぶして揚げ、水あめや砂糖、しょうゆとからめました。大豆とアーモンドのカリカリした食感で人気がありました。



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

１４（月）	１５（火）	１６（水）	１７（木）	１８（金）
金時草すしごはん 金時草の彩りずし さつまいも入り野菜かきあげ 沢煮椀 牛乳	ごはん あつあげと野菜のみそ炒め かきたま汁 おはぎ 牛乳 【お彼岸の献立】	ごはん ポークシューマイ 焼きそば 豆乳ごま担々スープ 牛乳	ごはん さといもコロッケ 磯辺和え お月見汁 お月見デザート 牛乳 【お月見の献立】	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
				
金時草は加賀野菜の一つです。金時草を茹でて、その茹で汁にお酢などの酸を加えると、きれいなむらさき色になります。 今日のごはんはその金時草の紫色を生かしたすしごはんです。すしごはんが金時草の紫色に染まって、とてもきれいですね。	今日は、「お彼岸の献立」です。お彼岸は春と秋にあり、春分の日、秋分の日の前後三日間を指します。 秋のお彼岸の時期には、萩の花が咲くので、「おはぎ」、春のお彼岸の時期には、牡丹の花が咲くので、「ぼたもち」と呼ばれます。	豆乳ごま担々スープには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ずりごまです。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す。 たくさんのクラスでおかわりの行列ができていました。	今日は「お月見の献立」です。中秋の名月は来週ですが、一足お先にいただきました。 お月見汁には、うさぎの模様のお月見かまぼこや満月に見立てた白玉団子が入っています。デザートのゼリーの中にもうさぎを見つけた人もいました。 25 日の夜にきれいな月が見られるといいですね。	昨日から、給食委員会の取り組みとしてクイズラリーが始まりました。食器の置き方や給食のキャラクターの名前など５問のクイズが学校中に貼ってあります。 昨日も今日もたくさんの人がクイズラリーに参加してくれていました。中には、下級生に答えを相談され、優しく教えてくれるすてきな姿も見ました。



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

２１（月）	２２（火）	２３（水）	２４（木）	２５（金）
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん 魚の揚げ煮 金糸瓜の酢の物 もずくのみそ汁 牛乳	ミルクロール ハンバーグ ブロッコリーのサラダ きのこのクリームスープ 牛乳
				
			JA 能登わかば（七尾・中能登）から「金糸瓜」が入荷しました。能登野菜のひとつである金糸瓜はゆでると金の糸のようにほぐれる不思議な瓜の仲間です。給食時間のテレビ放送で子どもたちに紹介しました。まだまだ暑いため、さっぱりとした味付けの酢の物が食べやすかったようです。	スープには、しめじとエリンギの２種類のきのこが使われています。きのこには、グアニル酸とグルタミン酸というう ま味成分が含まれており、掛け合わせることでよりう ま味を強く感じるようになります。スープにきのこのう ま味がたっぷり溶け出していました。



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

２８（月）	２９（火）	３０（水）		
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 かぼちゃのみそ汁 牛乳	ごはん 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	わかめ麦ごはん 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		
				
つくねには、ごぼう・れんこん・さといもなど、たくさんの根菜が入っていました。根菜の歯ごたえを楽しめるつくねに、照り焼きソースがよくからみ、ご飯が進みました。	スープには、トックという韓国のおもちが入っていました。トックは普段のごはんで食べられるうるち米で作られます。ねばりや伸びが少ないので、スープの中で煮溶けにくいです。スープに入れる前のトックを触って、こんなに硬いんだ！と言っている人がたくさんいました。	久しぶりにわかめご飯が登場しました。わかめご飯はとても人気で、おかわりに行列ができていました。 　わかめには、成長期のみなさんにとって大切なカルシウムが豊富で、骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。意識して摂っていきたいですね。		



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！