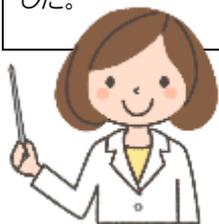




# 給食カレンダー 9月

今月のめあて ・1日3食 きちんと食べよう

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
キーマカレー コーンコロッケ トマトとレタスのスープ レモンゼリー 牛乳 【夏バテ解消のこんだて】	ゆかりごはん 四方はべんのお好み揚げ 江戸っ子煮 めった汁 牛乳	ミルクロール スペイン風オムレツ なすとツナのスパゲティ キャベツとコーンのスープ 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	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
<p>2学期の給食が始まりました。初日にカレーと冷たいレモンゼリーはとても喜ばれました。「どれもおいしくて、一番おいしい献立を決められない」との声が聞かれたほどです。久しぶりの給食の味を堪能してもらえてうれしく思いました。</p>	<p>「四方はべん」は「よかたはべん」と呼びます。スーパーではあまり見られませんが、かまぼこ屋さんに行くとき売っています。四角くて、片面が黄色い練り物です。今日の給食では紅しょうがや青のりを衣に混ぜた「お好み揚げ」にしました。</p>	<p>秋なすは体を冷やす野菜と言われていています。水分量が多く、利尿作用のあるカリウムも含まれているためです。トマトも同様です。残暑厳しい時期なので、給食で暑さを乗り切る手助けができればと思っています。様々な食品、調味料、料理法など</p>	<p>今日のお魚はアジです。南蛮漬けは青身のアジやサバ、白身のタラ、骨ごと食べられる豆アジなど色々なお魚で作ってもおいしいですね。暑い時期に酸味のある味つけは食欲がわくのでおすすめです。</p>	<p>今日のスープには、おもちが入っていました。トックという韓国のおもちです。私たちが食べている日本のおもちも米でつくりますが、トックはふだんのごはんでは食べられないうるち米で作られます。ねばりや伸びがすくないので、スープの中で煮溶けることはありません。</p>



## 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

9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
<p>ごはん 八宝菜 ギョーザ 割干し大根の中華漬物 牛乳</p> <p><b>かみかみメニューの日</b> </p>	<p>わかめ麦ごはん 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 (金沢梨) 牛乳</p>	<p>ミルクロール いわしのカリカリフライ 里芋のみそクリームスープ お月見フルーツ白玉 牛乳 【お月見のこんだて】</p> <p><b>かみかみメニューの日</b> </p>	<p>ごはん 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</p>	<p>金時草の彩りずし さつまいも入り 野菜かき揚げ かぼちゃのみそ汁 牛乳</p>
				
<p>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、短く切っておりあります。なので、漬物にするととても歯ごたえがあります。よくかんで食べていると、割干し大根、きゅうり、にんじんのそれぞれの音の違いがわかります。</p>	<p>今日のくだものは、金沢でとれたなしです。みずみずしく、あまみがありました。豊水 (ほうすい) という品種です。金沢市内ではたくさんの品種のながしが作られています。時期によって食べられる品種が違うので、食べ比べられるのもうれしいですね。</p>	<p>今日は「お月見の献立」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。 お月見フルーツ白玉のシロップは、黒砂糖が入っているため、いつものシロップよりも色が黒くなります。お月様の浮かぶ、暗い夜空をイメージしています。</p>	<p>今日のスープ煮にはめずらしい豆が入っていました。ひよこ豆です、豆のへその辺りに突起があるので「ひよこ豆」と呼ばれるようになったそうです。ホクホクとした食感から「くり豆」とも呼ばれることもあるそうです。煮物やカレー、サラダに入れてもおいしい豆です。</p>	<p>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、むき枝豆、いり玉子が入ってきれいですね。</p>



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！

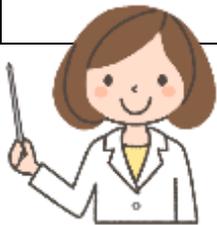




# 給食カレンダー 9月

今月のめあて ・1日3食 きちんと食べよう

16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
<p><b>敬老の日</b></p>	<p>ごはん みそとんかつ 磯辺和え 冬瓜汁 牛乳</p>	<p>カレーライス ウインナー つぼ漬け和え 牛乳</p>	<p>ごはん 鶏肉の中華風から揚げ ビーフンの五目炒め 卵のサンラータン 牛乳 【中国の献立】</p>	<p>ごはん いかメンチカツ さつまいもの塩昆布サラダ 沢煮椀 牛乳</p>
	<p>今日のすまし汁に入っている冬瓜は愛知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、今年は能登半島地震の影響で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。</p>	<p>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す。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で、いつもの漬物とのちがいに気づいた人も何人もいました。</p>	<p>今日は「中国の献立」です。五目炒めに入っているビーフンはお米から作った麺です。私たちがふだん食べているうるち米で作ります。かたい時は白っぽい透明ですが、加熱すると、白くなるのはごはんと同じですね。野菜のうまみを吸ってとても好評でした。</p>	<p>加賀野菜の一つ、さつまいもが給食に登場しました。約2700人分で120kgのさつまいもを使用しました。皮をわざと残しながら部分的に向いて、小さく切り、蒸して、冷却してきゅうりやたまねぎと和えます。塩昆布の控え目なうま味がよく合っていました。</p>



**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

23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
<p>秋分の日</p>	<p>ごはん 家常豆腐 もやしの甘酢和え 果物（冷凍パイナップル） 牛乳</p>	<p>ミルクロール 鶏肉のマーマレードソース マカロニサラダ 水菜とあさりのカレースープ 牛乳</p>	<p>ごはん えびシューマイ 焼きそば 豆乳ごま坦々スープ 牛乳</p>	<p>ごはん 魚の揚げ煮 春雨の酢の物 もずくのみそ汁 牛乳</p>
	<p>今日の果物は冷凍のカットパイナップルでした。給食の最後に食べてもまだ冷たくてビックリしていた人もいました。 家常豆腐は赤みそやトウバンジャンの味が白ごはんと合います。ごはんと一緒に食べている人が多かったです。</p>	<p>鶏肉のマーマレードソースは調理場で手作りしています。マーマレードジャムと淡口しょうゆ、白ワインと水を煮て、片栗粉でとろみをつけたものです。マーマレードの苦味はほとんど分かりません。揚げた鶏肉に甘くどいソースがからんでとてもおいしいです。</p>	<p>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す。</p>	<p>今日はもずくのみそ汁です。金沢ではなじみがありませんが、能登地方ではもずくのみそ汁にはじゃがいもが必ず入っているという所もあるそうです。能登地方では様々な種類の海藻が食べられています。同じ石川県でもそれぞれの地域の食文化がありますね。</p>



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

30 (月)

ごはん  
さんまのかぼすレモン煮  
切干し大根の  
ごまドレッシング和え  
塩ちゃんこ汁  
牛乳



今日の主菜はさんまです。秋を代表する魚の一つですが、最近ではなかなか食べる機会が減ってきました。給食で初めて食べる人もいるかもしれません。かぼすやレモンの風味も感じてもらえるとうれしいです。

## ～夏休み中のできごと～

第1回全国学校給食・栄養教諭等研究協議大会において、西南部小学校は「**学校給食優良学校**」として表彰をいただきました。

これからも、おいしい給食、食に関する指導の充実、子どもたちが関心をもって楽しく給食時間をすごすことのできる環境整備につとめていきたいと思いをします。



石川県 給食キャラクター「いしかわん」

写真：表彰状を受けとる校長先生

