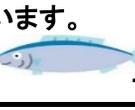


9月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>2 《防災メニュー》 ごはん 防災カレー ウインナーソーセージ 保存食で簡単ごま炒め かんパン みかんゼリー</p> <p>9月1日は「防災の日」です。災害の時は水道、電気、ガスなどのライフラインは止まり、通常の食事ができなくなります。今日の給食を通して防災について考えてみましょう。</p>	<p>3 ごはん スタミナ炒め 春巻き ささみとわかめのサラダ じゃこピーマン</p> <p>じゃことは、ちりめんじゃこのことです。ちりめんじゃこは、「カタチイワシ」の稚魚のことです。</p>  <p>1杯</p>	<p>4 コッペパン 豆腐入りごま豆乳スープ 鶏肉のから揚げ ラトウイユ いちごとりんごのジャム ブロッコリーのソテー</p> <p>ブロッコリーは、植物の花のつぼみ部分を食べる野菜です。他にもカリフラワーやみょうがも同じく花のつぼみ部分を食べています。</p>	<p>5 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 鶏肉と根菜の煮物</p> <p>高野豆腐は、「凍り豆腐(こおり豆腐)」、「凍み豆腐(しみ豆腐)」とも呼ばれます。豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。</p> 	<p>6 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 ミンチカツ もやしのマスタード和え 野菜ふりかけ パンアップル缶</p> <p>マスタードとは、アブラナ科の植物であるからし菜の種をすりつぶし、酢や砂糖などで味を調整したものです。</p>  <p>1杯</p>
<p>9 ごはん チンゲン菜のスープ 豚肉のオイスターソース炒め ささみとブロッコリーのサラダ なすとトマトのグラタン</p> <p>なすとトマトは、どちらも夏が旬の野菜です。旬の野菜は価格も安く、栄養価も高くなっています。今日はグラタンにして食べやすくなっています。</p>	<p>10 ごはん 中華どん パオズ くきわかめの炒め物 さつまいものあま煮</p> <p>くきわかめは、わかめの真ん中にある莖の部分です。コリコリした歯ざわりがおいしいです。</p>  <p>1杯</p>	<p>11 クロワッサン(B) コッペパン(AC)※ 鶏肉のクリームシチュー かぼちゃひき肉フライ 玉ねぎとウインナーのソテー フルーツナタデココ</p> <p>ナタデココとは、ココナツの果汁に酢酸菌の一種であるナタ菌を加えて発酵させた発酵食品です。</p>  <p>山盛1杯</p>	<p>12 ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め あじフライ ひじきの煮物 ベーコンとれんこんのソテー</p> <p>ひじきは海藻の一種です。食物繊維やカルシウムが多くふくまれています。</p>  <p>1杯</p>	<p>13 ごはん ハヤシライス オムレツ ツナとこんにやく寒天のサラダ 鶏肉とコーンのバター炒め</p> <p>こんにやく寒天は、こんにやくと寒天を組み合わせたものです。プルプルした食感がおいしい食材です。</p>  <p>山盛1杯</p>
<p>お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です</p>  <p>1杯半</p>	<p>17 《お月見メニュー》 ごはん けんちん汁 照り焼きハンバーグ ささみとほうれん草のごま和え お月見団子 手作り牛ひじきふりかけ</p> <p>今日は中秋の名月です。季節のものとして里いもを供える風習から、「いも名月」とも呼ばれます。今日のけんちん汁には、里いもが入っています。</p>	<p>18 ごはん ダッカルビ ポークしゅうまい 春雨サラダ りんご缶</p> <p>春雨は、さつまいもや緑豆のでんぷんからできています。今日の春雨サラダは、春雨と焼き豚、きゅうり、にんじんなどを中華風のサラダにしています。</p>  <p>1杯</p>	<p>19 ごはん 豆腐のすまし汁 さんまフライのソースかけ 豚肉とごぼうのみそ炒め さつまいものきんぴら</p> <p>豆腐のすまし汁は、出し昆布と削り節でダシをとっています。ダシのうまみを味わいながら食べましょう。</p> 	<p>20 米粉豆乳パン(A) ミルクパン(BC)※ 卵スープ 豚肉のバーベキューソースかけ ナポリタンスパゲティ もやしのナムル</p> <p>ナポリタンはイタリアではなく、日本発祥の料理です。今から80年近く前、横浜のホテルで提供されたのが始まりと言われています。</p>
<p>ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう</p> 	<p>24 ごはん マーボー厚揚げ 鶏肉の黒こしょう焼き 小松菜とエリンギのソテー フルーツ杏仁豆腐</p> <p>黒こしょうは、熟す前のこしょうの実を皮ごと乾燥させたものです。香りが強く、肉料理によく使われます。</p>  <p>1杯</p>	<p>25 コッペパン ミネストローネ かつおフライ わかめのサラダ 黒豆きな粉クリーム マッシュポテト</p> <p>ミネストローネとは、イタリア語で、「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」という意味です。</p> 	<p>26 ごはん ポトフ 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃのサラダ ブロッコリーとコーンのソテー</p> <p>ポトフはフランスの家庭料理のひとつです。フランス語で「ポト」は「鍋」、「フ」は「火」の意味です。</p>  <p>1杯</p>	<p>27 ごはん ベーコンと玉ねぎのスープ 鶏肉のあまから揚げ 焼きビーフン きんぴらごぼう</p> <p>「きんぴらごぼう」は、金太郎で有名な坂田金時(さかたきんと)の息子である「坂田きんぴら」が由来です。ごぼうのしっかりした食感や歯ごたえなどを坂田きんぴらの強さに例え、「きんぴらごぼう」と名付けられました。</p>
<p>30 ごはん 五目汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそべ揚げ ツナと野菜のサラダ</p> <p>豚肉に多く含まれているビタミンB1は「疲労回復のビタミン」と呼ばれています。夏バテ予防に良い食べ物です。</p>	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">月見</h2> <p>月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。</p> <p>月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。</p>  </div>			

-  箸・ナフキンは毎日持ってきましょう
-  スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです
-  魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

出典：少年写真新聞社「そのまま使える！書きかえできる！給食&食育だよりセレクトブック」

 パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

中学校(後期課程)