

9月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
1 《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 すりおろし洋なしゼリー 9/1は『防災の日』です。災害時は、水道、電気、ガスなどライフラインは止まり、いつもどおり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。	2 ごはん タッカルビ 卵ロール ハムともやしの炒め物 さつまいものあま煮 タッカルビは、鶏肉とキャベツや玉ねぎ、人参などの野菜をコチジャンで炒めた甘辛い味の焼き肉です。 1杯	3 コッペパン じゃがいものミルクスープ フライドチキン ラトウイユ りんごジャム きゅうりのピクルス ラトウイユは、フランスの煮込み料理です。トマト、なす、ズッキーニなどの夏野菜をオリーブオイルで炒め煮にして作ります。	4 ごはん 豆腐のすまし汁 さばのよしる干し ひじきの煮物 ごぼうサラダ さばのよしる干しの『よしる』とは、いわしを原料にした石川県能登地方に伝わるしょうゆのような調味料です。 1杯	5 ごはん ホイコーロー 春巻き ささみと春雨のサラダ くきわかめの炒め物 ホイコーローは、中国の四川料理です。四川料理の特徴は、盆地で湿度が高いため、発汗を促す唐辛子を多く使うことです。 1杯
8 ごはん 玉ねぎのみそ汁 とんかつのソースかけ チンゲン菜の和え物 キャベツのピリ辛じゃこ炒め 今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味の元を組み合わせると、相乗効果でうま味が7〜8倍にもなり、減塩でもおいしく感じられます。	9 ごはん ハヤシライス お魚フライ かぼちゃのサラダ フルーツナタデココ かぼちゃのサラダは、りんご酢で下味をつけています。りんご酢は、りんご果汁を発酵させて作ります。さわやかな酸味が特長です。 山盛1杯	10 コッペパン コーンポタージュ ハンバーグの オニオンソースかけ マカロニのケチャップ炒め 黒豆きな粉クリーム もやしのソテー ハンバーグのオニオンソースには、黒こしょうを使っています。こしょうには主に4種類あり、ブラックペッパー、ホワイトペッパー、ピンクペッパー、グリーンペッパーなどです。	11 ごはん 卵入り中華スープ ひじき入りぎょうざ 鶏肉と根菜の煮物 さつまいものきんぴら キャンディーチーズ ひじきには、鉄分、カルシウム、食物繊維が含まれています。以前は鉄製の釜でひじきを調理することが多く、鉄分がひじきに溶け出して鉄分が豊富と言われていましたが、現在は製造方法の変化により、以前より鉄分は少なくなっています。	12 ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め パオズ 大根のサラダ こんにやくとピーマンの炒め物 パオズとは中国の点心の一つで、中華まんのことです。点心は大きく分けると、餃子や春巻きなどの塩味の点心とごま団子や杏仁豆腐などの甘い點心に分かれます。 1杯
9/1は「防災の日」	16 いろいろごはん けんちん汁 さんまの竜田揚げ 焼きビーフン チンゲン菜とえのきのゆず風味和え ゆずの日本一の産地は高知県です。大阪府では箕面市の止々呂美(とどろみ)地区のゆずが有名です。この地区では、菊炭(きくずみ)の生産に替わってゆずなどの果樹栽培が盛んになりました。 1杯	17 ごはん じゃがいものみそ汁 いろいろ野菜の ミンチカツのソースかけ わかめのごま酢和え ひじきふりかけ ブロッコリーのおかか和え 酢には、穀物酢、米酢、米黒酢、りんご酢など、たくさんの種類があります。主な材料は、穀類(米や麦など)、果実(りんごやブドウなど)などをさますます。酒を造る工程の後に酢酸発酵を加えて造ります。	18 ごはん 中華どん 五目厚焼き卵 ツナとこんにやく寒天のサラダ りんご缶 中華どんに入っているかまぼこの主な材料は、魚のすり身です。スケトウダラ、イトヨリダイなどがよく使われます。 1杯	19 米粉豆乳パン(A) 黒糖パン(B、C)※ ポトフ チキンカツ なすのミートソース もやしのナムル なすは水分が豊富な野菜です。皮に含まれる紫色の色素成分はナスニンです。強い抗酸化作用があります。 1杯
22 ごはん オニオンスープ 豆腐ハンバーグの和風あんかけ きのこのペンネ 切干大根のサラダ きのこには、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。	ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう	24 パインパン コンソメスープ かぼちゃチーズフライ チンゲン菜とウインナーのソテー 鶏肉とエリンギの炒め物 かぼちゃの原産地は、アメリカ大陸です。コロンブスによってヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広がりました。日本では、かぼちゃの呼び方が地方によっていろいろあり、「ナンキン」「トウナス」「ボウブラ」などがあります。	25 ごはん トマト肉じゃが さけの塩焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツのサラダ みかんゼリー さけの身の色が赤く見えるのは、えさになるエビやカニに含まれるアスタキサンチンが含まれているためです。 1杯	26 ごはん 担担ビーフン 鶏肉のあまから揚げ 白菜のサラダ きんぴらごぼう 担担ビーフンに使用しているねりごまは、焙煎したごまをじっくりと練り上げて作るペースト状のごまです。ごまに含まれる栄養の吸収率は、いりごま、すりごま、ねりごまの順に高くなります。
29 ごはん きのこスープ 魚介ナゲット キャベツのカレーソテー ツナサラダ きのこスープに入っているえのきたけには、リラックス効果があり、ストレス対策や睡眠の質の改善に役立つギャバという成分が豊富に含まれています。	30 ごはん ミートポテト オムレツ ベーコンとれんこんのピリ辛炒め フルーツ杏仁豆腐 れんこんを食べる部分は、ハスの地下茎が大きくなった部分です。れんこんの穴は、水上の葉から酸素を供給する地下茎の通気口の役割を果たしています。 1杯	マークのない日は汁物です お玉マークを目安に盛り付けましょう 1杯半		
もっと野菜を食べよう 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。				



箸・ナフキンは、毎日持ってきてきましょう



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：『家庭とつながる！新食育ブック ①子どもの食と健康』 少年写真新聞社



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)