



# 9月\*給食もいつけ表

2018年  
ひばり分校

2学期が始まりました。

「早ね・早おき・朝ごはん」

生活リズムをととのえて、毎日

元気ですごしましょうね♪

9月はお月見♪  
まるい食べ物が  
いろいろ給食で  
登場しますよ!



<今月のめあて>

けんこうなからだをつくろう!



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>しぎょうしき 始業式</p>	<p>ウインナー ポイルキャベツ ウインナーサンド コーンスープ</p>	<p>コツコツサラダ なつやさしいりカレーライス</p>	<p>さけの マヨネーズやき こめこパン スパゲティソテー</p>	<p>なし てづくり ひじきふりかけ ごはん にくじゃが</p>
	<p>夏休みも終わり、きょうから2学期の給食がスタートしました!みんなでも楽しく食事をするには消化にもよいこと。マナーを守っていただきますように。</p>	<p>7月9日に予定していた「すこやか献立」。休校で中止になったため再登場しました。暦の上では秋ですが、まだまだ夏野菜もおいしい時期です。味わってね!</p>	<p>手に持って食べるパン。みなさんのその手はきれいですか?目に見えないけれど...よごれやバイキンがたくさんついていきますよ!しっかり手を洗って食べましょう。</p>	<p>「なし」は水分が多くてジューシーなだけでなく、のどがかわいたり熱があるときに食べると効果的です。いろいろな種類がありますが、二十世紀なしを予定しています。</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>れいとうみかん そぼろのく 井 そぼろごはん いとこ</p>	<p>しおラーメン ゴーヤ&amp; ポテトチップス</p>	<p>さわらのいそかやき ごはん ごもくすきんぴら</p>	<p>パインサラダ こめこパン しろはなまめのシチュー</p>	<p>れいとうピーチ ぶたキムチいため 井 ぶたキムチどん とうがんスープ</p>
<p>かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は西大寺・牛窓の郷土料理。さとうが高級品だった昔、あまいかぼちゃで代用したそうです。だんごもよくかんで食べましょう。</p>	<p>ゴーヤは暑い季節にピッタリの野菜。少しほろ苦い味がしますが、油で揚げたチップスは毎年的人气メニューです。じゃがいものチップスと一緒に食べましょう。</p>	<p>きんぴらは漢字で「金平」と書きます。ごぼうやレンコンなど根菜を細切りにして、甘からく炒めます。お酢を入れると、さっぱりとした風味になりますよ。</p>	<p>パイナップルのふるさは暑い国ブラジル。そのため、果汁には疲れをとったり食欲を増す働きのあるクエン酸や食物せんいがたくさん含まれています。</p>	<p>冬瓜(とうがん)の96%は水分です。カリウムやビタミンCなどの栄養素が多く、体にこもった熱をとる効果があるため、残暑の季節にぴったりの食材です。</p>
17日(月)	18日(火)	19日(水) 食育の日	20日(木)	21日(金)
<p>けいろうのひ 敬老の日</p>	<p>ぶどう コーンサラダ トマトスパゲティ</p>	<p>いわしのかばやき ごはん あきなすのみそしる</p>	<p>なすとかぼちゃのチーズやき こめこパン ビーンズスープ</p>	<p>しろみざかなの やくみだれかけ むぎごはん ゆばのすましじる</p>
	<p>トマトは水分が多く、熱でほった体を冷ます働きがあります。トマトソースには、岡山産の桃太郎トマトのピューレも入っています。ぶどうはニューピオーネです。</p>	<p>いわしの旬は秋から冬!脂がのっておいしくなります。給食のかばやきは、食べやすいように油で揚げてタレをかけています。ご飯にのせて食べてもいいですね!</p>	<p>かぼちゃは体を守る力をアップする「ビタミンA」が多い野菜です。紫色をしたなすの皮にも同じ働きがあります。きょうは、両方を合わせたチーズ焼きを味わいましょう。</p>	<p>薬味だれに入っている白ねぎやしょうが・お酢には、体の疲れを和らげたり食欲をアップさせる栄養素がたくさん含まれています。ごはんといっしょに食べると効果的です!</p>
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>きゅうじつ 休日</p>	<p>つきみだんご マスカット 井 かやくうどん</p>	<p>そくせきづけ ごはん あつあげのちゅうかに</p>	<p>あじの エスカベージュ こくとうパン やさいと とうにゅうのスープ</p>	<p>れいとうみかん わかどりの あまからいため ごはん もすくのみそしる</p>
	<p>旧暦8月15日(今年は9月24日)を「十五夜」と呼びます。すすきをかざり、だんごやぶどう・里芋など丸い食べ物をお供えて食べることは...意味があるのです。</p>	<p>厚あげと油揚げの違いは厚さ!どちらも「畑の肉」大豆が原料です。植物性のたんぱく質が多く、体によい食べ物です。きょうは「中華煮」になりました。味わってね!</p>	<p>エスカベージュはフランスの言葉で「油で揚げてから酢に漬ける」という意味があります。あじをから揚げにし、ワイン酢や香味野菜を合わせたマリネ液に漬けて作ります。</p>	<p>もすくは海そうのなかま。細い糸が枝のように分かれた形をしています。海の中で他の海そうにからみついで育つため、このような形になったのでしょね。</p>