



9月*給食もいつけ表

2019年
芳泉小学校・
ひばり分校



<p>2日(月)</p> <p>しぎょうしき 始業式</p>	<p>3日(火)</p> <p>わかどりの マーメイドやき</p> <p>こめこパン スpaghettiソテー</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！みんなで楽しく食事することは消化にもよいです。マナーを守っていただきましょう。</p>	<p>4日(水)</p> <p>にぼしのりあじ</p> <p>ごはん ふくめに</p> <p>ふくめ煮には高野(こうや)豆腐が入っています。豆腐をカチカチに凍らせた後、水分をぬいて乾燥させるため「凍りとうふ」という名前もあります。煮込むとうま味を含んでおいしくなる食べ物です。</p>	<p>5日(木)</p> <p>アブリコットジャム</p> <p>あじのエスカパーシュ</p> <p>こめこパン めかぶスープ</p> <p>エスカパーシ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>6日(金)</p> <p>れいとうみかん そぼろのく</p> <p>井 そぼろごはん いとこに</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す。だんごもよくかんで食べましょう。</p>
<p>9日(月)</p> <p>ひゅうがなつゼリー</p> <p>ぶたにくのキムチいため</p> <p>ごはん とうがんスープ</p> <p>日向夏は宮崎県で多く作られているみかんの仲間です。色や味はグレープフルーツに近いのですが、グレープフルーツより酸味が少なく、薄味でさっぱりしているのが特徴です。</p>	<p>10日(火)</p> <p>ゴーヤ&ポテトチップス</p> <p>トマトspaghetti</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。</p>	<p>11日(水)</p> <p>さわらのこうみゆき</p> <p>ごはん ごもくすきんぴら</p> <p>きんぴらは漢字で「金平」と書きま。さぼろ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>12日(木)</p> <p>ウィンナー</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ウィンナーサンド コーンスープ</p> <p>手に持って食べるサンドイッチ。みなさんのその手はきれいですか？目に見えないけれど…よれやバイキンがついています！せっけてしっかり手洗いしましょうね。</p>	<p>13日(金)</p> <p>なし</p> <p>てづくりほしあみぶりかけ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p> <p>「なし」は水分が多くてジューシーなくだもの。のどがかわいたときや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>
<p>16日(月)</p> <p>けいろうひ 敬老の日</p>	<p>17日(火)</p> <p>マスカット</p> <p>かやくうどん つきみだんご</p> <p>旧暦8月15日(今年は9月13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に意味があるのです。</p>	<p>18日(水)</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>ごはん もすくのみそしる</p> <p>いわしの旬は秋から冬。脂の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>19日(木) 食育の日</p> <p>なすとかぼちゃのチーズやき</p> <p>こめこパン ビーンズスープ</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>20日(金)</p> <p>れいとうみかん</p> <p>とうがんサラダ</p> <p>井 テンペイリドライカレー</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も多く、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>
<p>23日(月)</p> <p>しゅうぶんひ 秋分の日</p>	<p>24日(火)</p> <p>ぶどう</p> <p>井 しौरーメン あげぎょうざ</p> <p>ピオーネは、巨峰とマスカットをかけあわせた品種です。強い甘さとほどよい酸味があり、人気があります。また、最近では種なしに育てたニューピオーネという品種もあり、「食べやすい」と人気です。</p>	<p>25日(水)</p> <p>れいとうはくとう</p> <p>きりほしだいこんのすのもの</p> <p>井 ぎゅううどん</p> <p>切り干し大根の歴史は古く江戸時代から食べられていました。大根を天日干しにすることで、うま味や栄養が濃縮され、カルシウムだけでなく鉄、食物繊維なども大幅に増えます。今日は酢の物にしました。</p>	<p>26日(木)</p> <p>さけのマヨネーズやき</p> <p>こくとうパン やさいソテー</p> <p>マヨネーズの主な材料は、卵と油・ピネガー(お酢)です。もともと油と水分は混ざり合わないのですが、卵の黄身に含まれる成分「レシチン」の働きでクリーム状になります。ちょっとふしぎですね。</p>	<p>27日(金)</p> <p>いかのチリソース</p> <p>ごはん しるビーフン</p> <p>チリソースは、トマトペーストにトウガラシの粉・ナツメグ・塩・酢・シナモンなどを加えた調味料。ケチャップに似ていますが、少しピリカラ味です。いかやえびの料理にピッタリです。</p>
<p>30日(月)</p> <p>なっとう</p> <p>井 むぎごはん ゆばのすましじる</p> <p>だいすの加工食品のひとつ「湯葉(ゆば)」は豆乳から作ります。豆乳を温めるとできる表面のうすい膜がゆばです。体をつくるもとになるたんぱく質を多く含みます。</p>	<p>2学期が始まりました。</p> <p>「早ね・早おき・朝ごはん」</p> <p>生活リズムをととのえて、毎日</p> <p>元気ですごしましょうね♪</p> <p><今月のめあて></p> <p>けんこうなからだをつくろう!</p>			