

9月給食もりつけ表

岡山市立芳泉小学校*ひばり分校

令和4年

こんげつ もくひょう 今月の目標

しょくじ うんどう きゅうよう 食事・運動・休養について かんがえよう!

1日(木)
ひとくちゼリー
ぶたにくのマーメイドやき
こめこパン パスタスープ
今日から2学期の給食が始まります。手洗いやあいさつはしっかりできるでしょうか?2学期も手洗いやあいさつをがんばって、気持ちよく給食を食べましょう。

2日(金)
にほしのりあじ
ごはん にくじゃが
よくかむと、味覚が発達して、食べ物の味がよく分かるようになります。歯並びがよくなったり、歯並びがよくなったりします。今日の煮干しのり味はかみかみ献立です。よくかんで食べましょう。

5日(月)
なっとう さげのごまだれかけ
むぎごはん とうがんじる
冬瓜は岡山県でたくさん栽培され、7月から10月が旬の野菜です。解熱作用や疲労回復効果があります。地元の食材を味わって食べましょう。

6日(火)
とうもろこし ぶどう
しおラーメン
給食のソフトめんと中華めんには、岡山県産の米粉が20%入っています。米粉を入れることでモチモチとした食感になります。

7日(水)
わかどりのあまからいため
ごはん もすくのみそしる
もすくは海藻の仲間で沖縄県で多くとれます。ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。

8日(木)
ミックスフルーツ
こめこパン きゅうきゅうカレー
9月1日は防災の日です。災害時に備えて、非常食を食べる練習をしましょう。

9日(金)
あかうおのチリソースかけ
れいとうみかん しょうがいため
ごはん しるビーフン
ビーフンはお米から作られる加工品で、中国や東南アジアなどでは、スープや炒め物の具材として使われています。

12日(月)
てづくりうめ ひじきふりかけ
ごはん あつあげのみそに
今日のなしは、「二十世紀なし」といって、鳥取県でたくさん栽培されている梨です。20世紀が始まったばかりの頃にできた種類の梨なので、「二十世紀を代表するなしになってほしい」という願いがこめられているそうです。

13日(火)
つきみだんご
かやくうどん
今年の十五夜は9月10日です。お月見は古くから続く秋の夜長を楽しむ行事でだんごを食べる風習があります。みなさんも健康や幸せを祈りながら食べてください。

14日(水)
しろみざかなのゆかりあげ
むぎごはん にびたし
主食・主菜・副菜をそろえて食べると、栄養バランスのよい食事になります。進んで食べましょう。

15日(木)
なすとかぼちゃのチーズやき
こくとうパン コーンスープ
環境リサイクルとしてごみを減らすのも大切ですが、今日のアルミカップを小さくして捨てるという工夫も大切です。小さなこと、できることから始めてみましょう。

16日(金)
ぶたにくのしょうがいため
れいとうみかん しょうがいため
ごはん すましじる
だしには、うま味で料理の塩分を控える効果や、心を安定させる作用も認められ、他にも健康によい様々な効果があります。

19日(月)
けいろう ひ 敬老の日

20日(火)
えびとさつまいものあまからあえ
みそラーメン
体力づくりには、運動をすること、よく寝ること、それに加えて、栄養バランスのとれた食事が大切です。

21日(水)
とうがんサラダ
テンペいりドライカレー
テンペは、大豆にテンペ菌をつけて発酵させたインドネシアの伝統的な発酵食品です。

22日(木)
アプリコットジャム
あじのエスカベージュ
こめこパン トマトとレタスのスープ
エスカベージュは、魚をお酢、油、香味野菜につけてこんだフランスの料理です。

23日(金)
しゅうぶん ひ 秋分の日

26日(月)
ツナそぼろごはんのく
ツナそぼろごはん いとこに
いとこ煮は、牛窓などの東備地方で多く栽培されているかぼちゃを使った郷土料理です。

27日(火)
チョップドサラダ
クリームスパゲティ
チョップドサラダは、アメリカのニューヨークで生まれたサラダです。「チョップド」は英語で「切り刻む」という意味があり、食材を細かく切った食べやすいサラダです。

28日(水)
ぶどう(マスカット)
さわらのしおやき
ごはん こもくすきんぴら
ぶどうは秋の代表である果物です。ぶどうを作る時には、木や実の様子を見ながら1℃単位で温度管理をされているそうです。

29日(木)
マヨネーズ
ハムサンドのく(ハム・ポイルやさい)
こめこパン ビーンズスープ
ハムは加工食品の一つで、原料は豚肉です。加工食品は、調理時間の削減、手間も省くことができます。

30日(金)
いわしのかばやき
ごはん あきなすのみそしる
秋なすは、皮が薄く、身がしまっていてとてもおいしいです。今日は、秋なすのみそ汁に使っています。味わいながら食べてください。