

日	曜日	献立名			8. 9月献立ひとくちメモ
30	木	地粉うどん	牛乳	肉うどん、黒糖パンケーキ きゅうりのピリッと漬け 青りんごゼリー	今日のパンケーキには「黒糖」を使っています。「黒糖」は沖縄や奄美大島でとれる「サトウキビ」のしぼり汁を煮詰めてから作られます。白くてサラサラした砂糖より、カリウム、鉄、カルシウムなどのミネラル成分が多いのが特徴です。
31	金	ごはん	牛乳	もずくスープ ししゃもフライ(ソース) ゴーヤチャンプルー	ゴーヤは沖縄の野菜として有名です。おいしくなる時季は夏で、きゅうりと同じく熟す前の実を食べます。今日はゴーヤに塩をまぶして揚げてから、他の野菜や豆腐と炒めて味つけしました。ちなみに「チャンプルー」とは沖縄の炒め物料理のことです。
3	月	ごはん	牛乳	生揚げのチャオサイ エビシュウマイ 温野菜(ドレッシング)	長い夏休みが終わり、2学期がスタートして久しぶりの給食はどうですか？ みんなで楽しく給食を食べるために、力を合わせて、給食の準備をしましょう。 例えば、こんなことです。 ○当番さんは盛りつけをじょうずにしましょう。 ○「いただきます」のあいさつまで 静かに まちましょう。
4	火	コッペパン	牛乳	【防災の日こんだて】 すいとん バナナ ちくわのいそべあげ いちごジャム	今日は「防災の日献立」です。災害が起きた時でも身近にある食材で料理ができるような献立を考えました。 「すいとん」は関東大震災の時に、副菜をかねた主菜として全国的に広まりました。水ににだんごの浮いた様子をさして、「すいとん」と言ったものですが、他にもいろいろな名前の由来があるようです。
5	水	ごはん	牛乳	じゃがぶたキムチ 厚焼き玉子 ジャコ入り海藻サラダ(ドレッシング)	今日の給食は国産の食材を多くそろえて作った献立です。日本の食料自給率は38%です。約60%は他の国から輸入されたものに頼っているということです。でも、今日の給食のように国産の材料を意識してそろえることで、38%から100%に近づけることができます。みんなで地産地消を意識して、日本の食料自給率をアップできるといいですね。
6	木	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 花野菜サラダ(ドレッシング)	食生活をよくする合言葉「まごはやさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。そのなかの「ご」はごまです。一粒一粒はとても小さいですが、ミネラルや体によい油、ビタミンEなどがとても多く含まれています。
7	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー 大豆のカリカリ揚げ キャベツときゅうりのサラダ (ドレッシング)	暑さの厳しい東南アジアや中南米などの国では、カレー粉やとうがらしなどの香辛料をよく使う料理が食べられています。それは、香辛料には食欲が出るようになったり、血行をよくして、疲れをとったりする働きがあるからです。みなさんもカレーを食べて、夏の疲れをとりましょう。
10	月	ごはん	牛乳	かきたま汁 かつおの香り揚げ きりぼしだいこん 切干大根の炒り煮	日本人の魚を食べる量は世界でもトップクラスです。今日のカツオも日本人がたくさん食べる魚です。カツオは静岡県の焼津漁港で、多く水揚げされます。5年生の社会科の学習でも登場しますね。9月から11月が戻りカツオの旬となります。今日はカレー粉を少し入れて香味揚げにしました。
11	火	きなこあげパン	牛乳	ワンタンスープ スティック野菜(ドレッシング) れいとうみかん	きゅうりはほとんどが水分で、のどや体の渴きをいやします。体の中のミネラルバランスをとるのに役立つ野菜です。今日の給食のように、スティックに切るとポリポリと歯ごたえもよく食べられます。
12	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 さばのからみ焼き 野菜いため	さばは、「秋さば」ともいわれるように秋が旬です。あぶらがのって、とてもおいしくなります。さばのあぶらは、血液をサラサラにし、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があります。 また、脳のはたらきを高める効果もあるといわれています。

13	木	地粉うどん	牛乳	ごもく 五目うどん おんやさい 温野菜（ドレッシング） だいず 大豆とポテトのあげに	「ごもく」とは、料理ではさまざまな食材が使われていることを意味します。今日の五目うどんには、とり肉、にんじん、しいたけ、ちくわ、なると、油あげ、ねぎ、こまつなが入っています。みなさんの給食にもありましたか？
14	金	ごはん	牛乳	スタミナスープ ほうれん草とコーンのソテー とり肉のバーベキューソース	ニンニクもショウガも料理の中で少ししか使われませんが、独特の香りや風味のほか、すぐれた栄養成分が特徴です。ニンニクは、アリシンという成分がビタミンB1とともに糖質をエネルギーに変える働きをしますので、パワーの素といわれています。ショウガには、汗をかく働きや抗菌作用があるといわれています。どちらも生活習慣病やがんなどの病気を予防するといわれる、すばらしい食品なのです。今日の給食にはニンニクとショウガをたくさん使っています。
18	火	フラワー ロールパン	牛乳	カブの豆乳スープ チキンナゲット キャベツのペペロンチーノ風 ソテー	ペペロンチーノは、唐辛子という意味です。今日の給食は、唐辛子とニンニクとオリーブオイルを使った炒め物です。唐辛子はそのまま入れると辛いので、オリーブオイルで炒めて少し辛さを出してから取り出しました。
19	水	わかめ ごはん	牛乳	やさい 野菜わん レバー入りメンチカツ（ソース） さんしょく 三色サラダ（ドレッシング）	『クイズです』『ごぼうをよく食べる国はどこでしょう？』 ①アメリカ ②ヨーロッパの国々 ③日本 答えは③の日本です。 へいあんたい ちゅうごく やくそう つた いた から 平安時代、中国から薬草として伝わったといわれます。野菜として食べているのは、日本以外ではあまり見られないそうです。
20	木	中華めん	牛乳	かんどん 広東めん だいがく 大学いも ちゅうか 中華きゅうり キャンディーチーズ	さつまいもなどのいも類には、でんぷんなどの糖質が多く含まれているため、熱や力のもとになります。また、脳のエネルギー源にもなります。赤、黄、緑の3つのグループに分けると、黄色の食べ物のグループに入ります。
21	金	ごはん	牛乳	つきみ じる お月見汁 さんまのかば焼き だいず 大豆のいそに	がつ か じゅうごや にほん むかし じき 9月24日は「十五夜」です。日本では昔から、この時期にとれるさといもを十五夜にお供えする習わしがあり、この日の月を「いも名月」とよぶことがあります。今日はさといもと白玉団子をいれたお月見汁にしました。24日は、きれいな月が見られるといいですね。
25	火	黒パン	牛乳	トンノスパゲッティ チーズサラダ（ドレッシング） や 焼きウィンナー	「トンノ」とは「マグロ」のことです。トンノスパゲッティはまぐろやかつおなどから作られたツナと、トマトを使ったスパゲッティです。トマトはうまみ成分が多く、スープや煮込み料理にも使われますが、ツナと相性がいいので今日のスパゲッティの食材にも入っています。
26	水	ごはん	牛乳	なめこ汁 カレー風味チキンカツ だいこん 大根とジャコのサラダ（ドレッシング）	『クイズです』『たくさんとれて、おいしく、栄養たっぷりの時季の食べ物を旬といいます が、にんじんの旬はいつでしょう？』 ①春 ②秋 ③冬 答えは②の秋です。 つち なか み ひと 土の中でできるので、見たことのない人もいるかもしれませんが、にんじんは太くなった根を食べる野菜です。給食では毎日といっていいほどよく使っています。
27	木	地粉うどん	牛乳	いなかうどん おひたし（しょうゆ） りんごパンケーキ	今日の給食のいなかうどんは、花園でとれた「なす」の入ったみそ味のうどんです。夏にとれる野菜で「夏の実」から「なす」とよばれるようになった代表的な夏野菜ですが、今の時期にとれるなすを「秋なす」といいます。昼と夜の温度差が大きくなる夏の終わりごろから実がしまっておいしくなります。
28	金	ごはん	牛乳	にらと卵のスープ わふう 和風ハンバーグ グリーンサラダ（ドレッシング）	「お肉は好きだけど、野菜は苦手」という人、いませんか？ みなさんが食べた肉や魚、ごはんやパンが体の役に立つためには、野菜のパワーが必要です。野菜たちは、体の「おたすけマン」なのです。毎日、みなさんの体を守るために頑張っています。苦手の人、食べられるように努力しましょう。