

9がつのこんだてひょう

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

日にち よび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく しほう	今日のきょうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちょうしをととのえる	(き) ねつやかとなる		
1 (木)	ぎゅうにゅう ハヤシライス やさいサラダ なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん ジャがいも あぶら バター こむぎこ さとう あぶら さとう	628kcal 17.1g 19.5g	★今が旬です！なし なしは奈良時代から栽培されてい る果物。独特のシャリシャリ感 は、食物せんいのかたまりがなしの中 にたくさんあるためです。
2 (金)	ぎゅうにゅう やきそばパン わかめとたまごのスープ こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおりの とりにく たまご わかめ ツナ	たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ レモンじる	コッパン ちゅうかさ あぶら あぶら かたくりこ さとう あぶら	641kcal 26.2g 24.2g	★夏のサラダはさっぱりと… 暑い時期は、サラダを冷たくさ っぱりといただけるよう工夫していま す。今日は、レモン風味を効かせた ドレッシングをあえます。
5 (月)	ぎゅうにゅう れいめん いりことだいずのからめ 3しょくアーモンドあえ	ぎゅうにゅう やきぶた かえりいりこ だいず たまご みそ	きゅうり しろねぎ こまつな にんじん キャベツ	ちゅうかさ ごま さとう ごまあぶら さつまいも かたくりこ あぶら さとう あぶら アーモンド さとう	627kcal 26.9g 19.6g	★冷めん＝冷やし中華の歴史 昭和12年に仙台の中華料理店 で初めて出されました。夏用に何か冷 たい料理はないかと考えたところ、 ひやかし中華が誕生したそうです。
6 (火)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーカレーどうふ マロニーのあえもの オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく どうふ みそ たまご ハム	たまねぎ たまねぎ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり オレンジ	ごはん あぶら さとう かたくりこ マロニー ごまあぶら さとう ごま	611kcal 23.5g 18.0g	★酢のチカラ あえ物やサラダにはなくてはなら ない調味料です。食欲アップ、疲労 回復などの効果があり、昔は薬とし ても使われていました。
7 (水)	ぎゅうにゅう トマトライス さかなのマリネ たまごスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ホキ とりにく たまご	たまねぎ ピーマン トマト たまねぎ きゅうり コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	アルファ化米 バター こむぎこ あぶら さとう あぶら かたくりこ	633kcal 27.4g 26.3g	★トマトライスの紹介 海田高校家政科の生徒さんが考え たメニュー。トマト嫌いな子でも食 べやすいよう工夫されています。
8 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン なすのミートグラタン コーンスープ すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン かんてん	たまねぎ なす にんじん トマト コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ りんごおろしジュース レモンじる	こくとうパン マカロニ バター あぶら かたくりこ さとう	647kcal 23.9g 22.3g	★なすが漢方薬に！ なすはからだの温度を下げたり、 血液の流れをよくしたり、痛みをや わらげたりするはたらきがあること から、中国では漢方薬にするほど大 切にされている野菜です。
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とうふとりにくの いそべやき そうめんのみそしる きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう のり あぶらあげ わかめ みそ かにかまぼこ	たまねぎ たまねぎ にんじん えのき ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごはん あぶら パンこ こむぎこ そうめん ごまあぶら さとう	642kcal 27.7g 17.5g	★日本のめんは「そうめん」から 一番古い記録には、小麦粉に米の 粉と塩を混ぜて練り、手でのはした そうめんのようなものが食べられて いたことが書かれています。
12 (月)	ぎゅうにゅう メキシカンライス ツナポテのチーズやき ひまわりサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	アルファ化米 バター じゃがいも バター ひまわりのたね さとう あぶら	639kcal 20.6g 27.8g	★メキシカンライスって何？ チリペッパーなどのスパイスを効 かせたメキシコのお米料理です。給 食では、カレー風味にしています。

今月の献立紹介

旧暦の8月15日の夜を「十五夜」といいます。この日の満月は一年で一番美しいとされ、昔から人々は「中秋の名月」と呼んでお月見をしました。十五夜には、ススキや団子、里芋などを供えてお月見をします。お月見は、もともと食べものが収穫できたことをお祝いする収穫祭の意味が強かったようです。今年の中秋の名月は9月16日です。この日は、お月見にちなんだ料理を取り入れた特別給食となっています。この機会に、お月見の由来や昔からお月見に食べられてきた食べ物について、みんなに楽しく伝えていきたいと思ひます。



今月の旬な食べ物



夏野菜は、夏の疲れを癒すのに効果的です。今月はなすやピーマン、枝豆など夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します。また、秋が旬の食べものが出回り始める時季でもあります。10月に向けて秋野菜も徐々に登場してきます。夏野菜で疲れた体を癒し、秋野菜で心を癒し、2学期を元気に過ごしてもらいたいと思ひます。

点検をお願いします！

時々、ゴムがのびきってしまったマスクや帽子、縮んで小さくなったマスクをつけている児童を見かけます。衛生的に給食当番ができるよう、再度エプロン・帽子・マスクの点検をお願いします。



～9月分給食費～

3・4・6年…4920円
1・2年…4670円 (社会見学による欠食)
5年…3920円 (山海島体験による欠食)

※休校になりました7月13日分の給食費を差し引いています。
※振替日は9月5日(月)です。手数料が10円必要です。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく しぼう	今日のきょうしょく あれこれ
		(あか)からだをつくる	(みどり)ちょうしをととのえる	(き)ねつやかとなる		
13 (火)	ぎゅうにゅう ひやむぎ かぼちゃコロッケ ちくわのわふうサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく たまご ちくわ わかめ	きゅうり ねぎ たまねぎ かぼちゃ えだまめ キャベツ にんじん	ひやむぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ さとう あぶら	631kcal 24.6g 20.2g	★冷麦の名前の由来 ひやむぎ なまえ ゆらい 昔、熱いうどんが「熟麦」と呼ばれていたことから、冷たいうどんを「冷麦」と呼ぶようになりました。
14 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ひじきゆかりふりかけ なすのみそいため とりだんごスープ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご	なす にんじん たまねぎ ピーマン しろねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん	ごはん ごまあぶら ごま さとう さとう あぶら かたくりこ	613kcal 27.2g 19.1g	★明日9月15日は「ひじきの日」 ひじきをもっと食べて健康に長生きしよう、ひじきの産地三重県ひじき協同組合が9月15日の敬老の日(旧)をひじきの日としました。
15 (木)	ぎゅうにゅう アーモンドあげパン チリコンカン チーズいりやさいサラダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり トマト たまねぎ	コッパン あぶら アーモンド さとう じゃがいも バター さとう さとう あぶら	619kcal 21.0g 24.6g	★チリコンカンって何？ スペイン語で「チリコンカルネ」、ひき肉のチリソース煮込みという意味。いんげん豆も入れます。
16 (金)	ジョア なめし おつきみミートローフ しらたまじる れいとうピーチ	ジョア ぎゅうにく ぶたにく とうふ うすらたまご たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ にんじん はくさい ねぎ もも	ごはん あぶら パンこ さとう かたくりこ しらたまもち	648kcal 23.9g 11.9g	★今日は「中秋の名月」 丸い月にみたてた食べ物がたくさん登場！ミートローフの中にはうすら卵、汁の中には白玉もち、冷凍ピーチは半分切った黄桃です。
20 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん わかさぎのレモンふうみ いもいもじる だいずとあらめのにももの	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく みそ だいず あらめ あげはん	レモンじる にんじん しめじ ねぎ こんにゃく にんじん インゲン	むぎごはん こむぎこ あぶら さとう ごま さつまいも さといも あぶら さとう	621kcal 24.9g 18.3g	★日本独自の食文化「口中調味」 ごはんとおかずを口の中で混ぜて味を作ります。すると、ほどよく調味されておいしくなります。
21 (水)	ぎゅうにゅう ツナいりコールスパ うすらたまごのスープ みかんケーキ	ぎゅうにゅう ツナ エビ うすらたまご ウィンナー ぎゅうにゅう たまご	きゅうり にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん インゲン みかんジュース	スパゲティー さとう じゃがいも バター さとう ホットケーキミックス バター さとう マーメイド	609kcal 24.4g 23.2g	★みかんケーキ作り 生地の総重量はおよそ16kg。大きなタライで、手袋をつけた手を使い、丁寧に混ぜ合わせて作ります。
23 (金)	ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん とうがんじる えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご とりにく たまご わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース とうがん にんじん こんにゃく ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ あぶら かたくりこ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	642kcal 25.8g 20.3g	★とうがんの大きさは様々！ 円筒形の長とうがんや丸形の大丸とうがんは、2〜3kgのものから15kg位のものまで大きさは様々。1〜2kgの短とうがんもあります。
26 (月)	ぎゅうにゅう げんまいいり さんかいごはん ぶくさたまご やさいのあかだし	ぎゅうにゅう とりにく イカ わかめ とりにく たまご あぶらあげ みそ	ほししいたけ にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ほうれんそう だいこん たまねぎ えのき にんじん ねぎ	アルファ一七米 げんまい あぶら あぶら さとう	608kcal 30.2g 22.4g	★もち玄米を取り入れました！ 今日の山海ごはんはもち玄米入り。もちもちプチプチした食感で、ごはんに噛みごたえをプラス。また、玄米の栄養価もプラス！
27 (火)	ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのチーズやき ニラたまスープ ゆかりナッツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン たまご	かぼちゃ たまねぎ ニラ もやし にんじん たまご キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ あぶら ひまわりのたね	651kcal 23.1g 20.3g	★かぼちゃを切るのは一苦労！ かぼちゃはとても固くて切るのが大変！何個も切る調理員さんの手にマメができることもあります。
28 (水)	ぎゅうにゅう あんかけうどん えびのカレーふうみあげ もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ エビ たまご ハム	たまねぎ にんじん えのき ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし コーン	うどん あぶら かたくりこ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま あぶら さとう ごまあぶら	607kcal 23.5g 23.2g	★えびのカレー風味揚げ かき揚げの材料にベーキングパウダーとカレー粉を加えたもの。ふわっとした食感で人気の一品です！
29 (木)	ぎゅうにゅう セサミパン はくさいの チャウダースープ ツナサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン きゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり コーン みかん もも パイン	セサミパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら あぶら さとう ゼリー さとう サイダー	644kcal 20.2g 24.5g	★チャウダーって何？ 魚介類やベーコン、じゃがいも、クリームなどを煮込んだ具だくさんのスープ。今日は、白菜をたっぷり入れた白菜チャウダーです。
30 (金)	ぎゅうにゅう ごはん いわしのうめだれやき えびととうふのくずじる くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく エビ とうふ くきわかめ かにかまぼこ	にんじん はくさい ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	621kcal 29.3g 19.1g	★いわしは庶民の魚？！ 昔、初いわしは徳川将軍への献上品だった。紫式部はいわしを内緒で食べていたという記録があります。

学校給食わくわく1日体験ツアー！

夏休み中の8月10日、海田西小学校にて町内4小学校合同の給食調理体験ツアーを実施しました。計40名の親子に参加いただき、給食調理見学だけでなく、野菜切りや大きなしゃもじを使っている調理などを実際に体験してもらいました。参加者の皆さんからいただいた感想を少し紹介いたします。

〇包丁を使うのは初めてでドキドキしたけど、調理師の人に教えてもらってすごくよく分かり、うれしかったです。またこの機会があれば行きたいです。
〇今日の見学で、ぼくたちの食の安全が守られているんだとよく分かりました。また、こんなに苦労して給食ができていたのだと分かり、残さずに食べようと思いました。

