

令和5年

きゅうしよくはいぜんず

9月給食配膳図 & ひとくちメモ



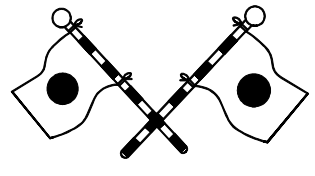
今日の給食

毎月19日は「食育の日」です。健康づくりにとって毎日の食事はとても重要です。栄養面はもちろん、豊かな心や社会性を育て、自分で考えて生活できる力を身につけるためです。毎日の「食」を大切にしましょう。今月から19日前後に「食育の日」献立を計画します。

29日：「十五夜」 十五夜の月は一年中で一番大きく美しいそうです。昔から、すすきやお団子、とれたての芋や栗などを月にお供えして、秋の収穫に感謝してきました。給食は、お月見をイメージしたゼリー付きです。

1 ツナとびきりりいためもの
りんごジャム
コッペパン
ごもくうどん

今日から二学期、給食も始まりです。まだまだ暑い日もあり、休みの間に崩れてしまった生活のペースを元に戻すのが大変な人もあるかもしれません。まずは三食しっかり食べることです。衛生に気をつけて楽しい給食にしましょう

4 フルーツポンチ ヨーグルト むぎごはん ハヤシライス むぎ おお ふく しよくもつせん い からだ 麦に多く含まれる食物繊維は、体の中で、血液を汚す物質を包みこんで体の外に追い出す働きをしてくれます。さて、今日から週に1回の県内産のお米の日は、この夏収穫された早期米の新米「なつほのか」にかわります。	5 やさいとわかめのナムル いりきまいごはん まあほうはるさめ いま もの ねだん あ つづ 今、物の値段が上がり続けているのはみんな知っていると思いますが給食の材料もほとんどが値上がりしています。そんな中、目の前の給食は小学校が260円、中学校が300円で工夫して作られています。できるだけ残さず食べましょう。	6 バナナッツ みかん ジュース こめこいりパン ソースやきスパゲティ あつ 暑いとたくさん汗をかいて、のどが渇きますが、体は水分が欲しいだけで、砂糖入りの甘いジュースは必要ありません。給食のみかんジュースは、鹿児島県や熊本県でとれた温州みかんを絞って作られた果汁100%の砂糖無しタイプです。	7 きびなごのにらだれあえ そえやさい さつませんたい まいごはん さつまじる きびなごは、細い体に銀色の線が1本入っているのが特徴の魚で夏が旬です。骨まで丸ごと食べるので成長期の子供達にたくさん必要なカルシウムをしっかりとることが出来ます。今日は、薩摩川内市の甌島から取り寄せた物です	8 ドライカレー わなしのゼリー ドッグパン ミネストローネ セロリは、ヨーロッパ原産のセリのなかまの一年草で、日本名は「オランダミツバ」といいます。カリウムやビタミンA、食物繊維などを含んでいます。独特の香りが強く、苦手な人もいます。イライラを静める効果がある香りだそうです。
11 かいそうナッツサラダ いりきまいごはん あつあげのチリソースに こんげん た もの かん 人間が食べ物をおいしいと感じるのは、その味を前に食べて知って、好きな味だからかもしれません。苦手な物にも同じ事が言えます。何回か食べるうちに味に慣れたり、感じ方が変わったりもします。苦手でも少しは食べてみましょう	12 かつおはらがわのあげがらめ さつませんたい まいごはん みそけんちんじる きょう かつお か ごしめん くらざきし 今日の鰹は、鹿児島県の枕崎市に水揚げされた物で、さばいて腹皮にでん粉をまぶした物を使いました。油で揚げて手づくりのたれをからめてあります。赤・黄・緑の野菜と一緒に混ぜることでカラフルな仕上がりになりました	13 ツナとやさいのみそマヨいため ぶどうゼリー こくとうパン コーンラーメン きょうの 小食は、ツナ入りです。ツナは、殆どが鰯や鰹で作られます。今日は鹿児島県の枕崎市で鰹を原料に作られたツナを使った炒め物です。鰹にはビタミンDが多く、カルシウムの吸収を助けてくれるので、骨を丈夫にする効果が期待できます	14 ピーナッツあえ みかん ジュース むぎごはん おやこどんぶりのぐ らっかせい なつ ピーナッツは落花生のことで、夏から秋にかけて黄色い小さな花をつけ、花がしおれて5日ぐらい経つとそこから枝のようなものが伸びて地面に潜り、土の中で膨らんで実が出来ます。漢字の通り、花が落ちて実ができる植物なのです。	15 ハンバーグ しよくパン ポタージュスープ むかし みなとまち ハンバーグは、昔、ドイツの港町ハンブルクで働く人達に人気があったタルタルステーキが始まりのようです。これはタルタル人が遠征の時に食べた生肉料理に由来します。その後、牛・豚の合挽肉に玉ねぎ・香辛料などを使った今の形になりました。
18 いろいろ 敬老の日  ながねん しゃかい つ 長年、社会に尽くしてこられたお年寄りに感謝し、敬い、ご長寿をお祝いする日。	19 いわしのおかにか そえやさいいため 食育の日 いりきまいごはん こんさいのごもくに まいつき にち しよくいひ 毎月19日は「食育の日」です。日本が、世界の中でも長寿の国なのは、『日本型食生活』のおかげです。主食のご飯を中心に魚や豆製品で蛋白質をとり、たっぷりの野菜や海藻・茸などを使った献立を組み合わせた食事です	20 なつみかんサラダ マーシャル ジャム コッペパン たいぴいえん きゅうしよく マーシャルジャムが、給食によく登場するのは理由があります。大豆の粉がたくさん使われているので豆の栄養抜群、子どもの好きなチョコ味で、鉄分が多く、しかも値段が割と安いのです。まさしく学校給食にぴったりのジャムです。	21 たかなのあぶらいため さつませんたい まいごはん とうがんのそばろに きゅうしよく か ごしめんない 給食では、できるだけ鹿児島県内で収穫された物を使うようにしています。これを『地場産物活用』とか『地産地消』といいます。生活している土地は、食べ物にも人間にも同じパワーを与えてくれます。今日は県内産たっぷり給食です	22 カラフルポンチ ココア ミルクパン クリームシチュー あす しゅうぶん ひ 明日は、秋分の日です。秋のお彼岸が七日ある中の真ん中の日で「祖先を敬い、亡くなった人々を偲ぶ日」として祝日になりました。昼と夜の長さがほぼ同じで、この日を過ぎるとだんだん昼が短くなり、秋の夜長の季節になります。
25 かみかみいそミックス いりきまいごはん かぼちゃのうまに かぼちゃ せんごくじだい 南瓜は、戦国時代にポルトガルから持ち込まれて、日本の気候でもよく育ったので、急速に日本中に広まり、栽培されるようになりました。カンボジアの野菜と紹介されたのが、なまって南瓜と呼ばれるようになったそうです。色の濃い野菜の仲間です。	26 ぶたキムチいため うまかつてん カルシウムまいいり ごはん たまごスープ うまかつてんは、体によい材料を10種類使って作られていて英語で10をテンというのでこの名前がつけました。大豆・黒大豆・アーモンド・ごま・ひまわりの種・南瓜の種・松の実・小魚・昆布・青さが使われています。	27 ウィナーとやさいのソテー みかん ジュース コッペパン カレーうどん きょう 今日うどんは、カレー味です。カレーの味つけは、一般的に食欲をそそると言われます。カレー粉は、たくさんの種類の香辛料を混ぜて作られます。組み合わせ次第で、色・味・辛さ・香りなどが違うカレー粉ができるそうです。	28 あげレバーのオーロラあえ そくせきづけ さつませんたい まいごはん かんぱちボール いりみそしる かんぱちは、鹿児島県内各地で養殖され、生産量は全国1位。刺身用高級魚で、程よい脂の旨味と後味の良さが美味しさの秘密だそうです。そのかんぱちの中骨近くの落とし身だけを使って作られたかんぱちボール入りのみそ汁です	29 ハニーサラダ じゅうごやデザート ゼリー ミルクパン ペンのケチャップに しゅるい ほそなが ペンは、パスタの種類で細長い管のような麺を斜めに切っており、切口がペンの先に似ているのでこの名前がついたそうです。今日は十五夜、一年中で一番大きく美しい月が登ります。昔の人は、この月をお題に歌をよみました