

令和4年度 8,9月 給食一口メモ

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
8/29 (月)	ごはん 中華飯の真 ぎょうざ きゅうりとわかめの 中華あえ	夏休みが終わり、二学期が始まりました。「朝ごはん」をしっかり食べて、元気に学校生活を送れるようにしてほしいと思います。「朝ごはん」を食べると体の調子が良くなるだけではなく、勉強や運動の成績が良くなるというデータもあります。いろいろな力を発揮するためにも栄養がとれる「朝ごはん」を毎日食べましょう。
8/30 (火)	ナン キーマカレー キャベツとベーコンの スープ フルーツゼリーミックス	今日は「ナン」についてお話します。「ナン」は、中央アジアにある国で食べられているパンです。日本では、インド料理を代表するパンのイメージがありますが、インドでは食べる地域とそうでない地域があるようです。「ナン」は、「タンドール」と呼ばれる壺型の窯の内側に貼り付けて焼いて作ります。今日の給食では、「ナン」に「キーマカレー」をつけて食べてみてください。
8/31 (水)	ごはん 和風おろしハンバーグ 小松菜のおひたし 豆腐とじゃがいもの みそ汁	今日8月31日は、「8」「3」「1」で「野菜(831)の日」です。野菜は、1日に350グラムを目標に食べることがすすめられています。350グラムは、生の刻んだ野菜だと両手に3杯くらいの量です。給食では、目標の350グラムのおよそ3分の1の量をとれるようにしています。残りの3分の2は、朝ごはん と夜ごはんできとります。
9/1 (木)	ミルクパン なすとトマトの スパゲティ えだ豆の ポタージュスープ ぶどうゼリー	今日は「ぶどう」についてお話します。「ぶどう」の旬は、品種によって違いはありますが、8月から10月頃に収穫されるものが多いようです。「ぶどう」の品種はとても多く、世界には1万種類以上あるといわれています。日本で栽培されている主な品種は50種類から60種類ほどだそうです。山梨県、長野県、山形県で多く生産されています。
9/2 (金)	ごはん さばの香味ドレッシング きんぴらごぼう にらたま汁	今日は「さば」についてお話します。「さば」は、一年中よく食べられる魚で、種類によっても違いはありますが、旬は秋から冬にかけてのものが多いようです。「さば」には、骨を丈夫にする「カルシウム」の吸収を助ける「ビタミンD」や、脳の活性化に効果がある「DHA」、血管の中の血液をサラサラにして様々な病気の予防が期待できる「EPA」という成分があります。「さば」は、焼く、煮る、油で揚げる、生のままなど、いろいろな料理で食べられます。

令和4年度 9月 給食一口メモ

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
9/5 (月)	ごはん たまご焼き甘酢あんかけ 中華そば チンゲンサイと春雨の スープ	9月から10月にかけて、各幼稚園、小学校、中学校では、「運動会」「合宿」「修学旅行」「学習発表会」「新人大会」「合唱コンクール」など様々な行事が予定されているようです。当日を万全の体調でむかえられるように、日頃から生活リズムを整えて 栄養をしっかりとるようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」と「何でも食べる」ことを心がけましょう。
9/6 (火)	バターロール 鶏ささみのレモンソース 切り干し大根のサラダ ミネストローネ	今日は、鶏の「ささみ」についてお話します。「ささみ」は、鶏の胸肉の一部です。鶏の胸肉の中でも上質な部分で 牛肉でいうと「ヒレ」に相当する部分です。「笹の葉」に似た形なので、「ささみ」と呼ばれるようになったそうです。「ささみ」は、たんぱく質が多く、脂肪が少なく、低カロリーです。肉質はやわらかく、あっさりした味が特徴です。今日の給食のように、油で揚げたり、さっと茹でてサラダに入れたりする料理にむいています。
9/7 (水)	ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツのごまあえ 大根と油揚げのみそ汁	今日は「ごま」についてお話します。「ごま」は、香りがとても良く、和食、洋食、中華など、どんな料理にも合い、また、お菓子にも使われます。おいしいだけでなく、「たんぱく質」「カルシウム」「鉄分」「ビタミン類」「食物せんい」などの栄養もたっぷりです。料理に少し加えるだけで、おいしさも 栄養も アップします。
9/8 (木)	チーズパン たらのトマト煮込み ブロッコリーサラダ ポトフ	今日は「ポトフ」についてお話します。「ポトフ」は、フランスの家庭料理の一つです。鍋に 塊のままの肉と野菜と香辛料を入れて長時間じっくり煮込んだものです。フランス語で「ポト」は「鍋」や「壺」のこと、「フ」は「火」を示すので、「火にかけた鍋」という意味になります。食べるときに肉や野菜を食べやすい大きさに切り分けて お皿に盛り付けます。
9/9 (金)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 里芋とえだ豆のみそ煮 きのこのみそ汁 幼：お月見ゼリー 小中：お月見だんご	今日は「お月見献立」です。「お月見」は“芋名月”と呼ばれる『十五夜』と、「豆名月」や「栗名月」と呼ばれる『十三夜』があります。今年の『十五夜』は 明日 9月10日、『十三夜』は10月8日です。今日の給食は、「お月見」にお供えする「里芋」や「えだ豆」を使った煮物や「だんご」、旬の「鮭」や「きのこ」を取り入れた献立にしました。

令和4年度 9月 給食一口メモ

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
9/12 (月)	ごはん チキンみそカツ 豆もやしと昆布の炒め煮 油麩汁	今日は「油麩」についてお話します。宮城県の北にある登米地方では昔、お盆に肉や魚を使わない「精進料理」を食べる風習がありました。小麦粉のたんぱく質を油で揚げ、料理にコクを出すために使われたのが始まりです。油で揚げた「麩」は、全国的にも珍しく、登米市の名物となっています。
9/13 (火)	ソフトパン スコッチエッグ (ケチャップ) グリーンサラダ コーンポタージュスープ	今日は「スコッチエッグ」についてお話します。「スコッチエッグ」は、イギリスの家庭料理の一つです。茹でて殻をむいた卵を塩、こしょうで味付けした牛肉や豚肉のひき肉で包み、小麦粉、溶いた卵、パン粉を付けて油で揚げて作ります。
9/14 (水)	ごはん ほっけフライ(ソース) ごぼうサラダ みそワタンスープ	今日は「ごぼう」についてお話します。「ごぼう」は、土の中に細く長く伸びた根っこの部分です。香りと歯ごたえが良く、「しょうゆ」「みそ」などで味付けする和食の料理以外に、今日の給食のようなドレッシングやマヨネーズの味付けも合います。「食物せんい」が多く含まれています。「食物せんい」は、おなかの中を掃除して、「がん」などの病気の原因になる物質やコレステロールなどを体の外に出す働きがあります。
9/15 (木)	米粉フォカッチャ チリコンカン エリンギとベーコンの パスタスープ 冷凍りんご	みなさんの中に、「食べるのが早い」ことが自慢！という人はいませんか？「食べるのが早い」ことは、良いことではありません。「早食い」は、なかなか満腹感を感じられず食べ過ぎにつながります。また、早く食べるために食べ物をよくかまないうで飲み込むと、「食道」や「胃」に負担がかかります。栄養の消化・吸収も悪くなります。体に良いことは一つもありません。急ぎ過ぎないで、よくかんで食べる習慣をつけてほしいと思います。
9/16 (金)	ごはん 照り焼きチキン 春雨ソテー もやしのみそ汁	今日は「春雨」についてお話します。春にしとしとと降る雨のことを漢字で「春」の「雨」と書いて「春雨」と呼びます。食べ物の「春雨」は、むかし、小さな穴がたくさん開いた機械から生地を流して高いところから熱湯の中に落として作られていました。その様子が、細く静かに降る「春雨」のようだったことから「春雨」と呼ばれるようになったそうです。