

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 <small>こんだてめい</small>	献立紹介 <small>こんだてしょうかい</small>
<h2>きゅうしよくのみじたく</h2> 	
<p>つめは みじかく</p> 	<p>せっけんて てあらい</p> 
<p>かみも ださない</p> <p>ぼうしとマスクをしっかりと</p> 	

<p>9/20 (火)</p>	<p>ココアパン オムレツデミグラスソース えだ豆とコーンのソテー チキンコンソメスープ</p>	<p>給食センターでは、約1000人分の食器、50クラス分の食缶や食器カゴを、10人の調理員さんが限られた時間で洗い、数を確認し、消毒保管庫にしまい、後片付けをしています。大きな食器洗浄機で洗いますが、ストローやビニールの破片などのゴミが食器やおぼんにはさまっていると故障の原因になる可能性があります。また、食缶に食べ残しと食べ物以外のゴミが混ざっているとそれを分別するのに時間がかかり、作業が遅れてしまいます。みなさん一人一人に給食の後片付けの決まりを守ってもらえると、調理員さんはとても助かります。</p>
<p>9/21 (水)</p>	<p>ごはん さんまのかば焼き くきわかめのサラダ 豚汁</p>	<p>今日は「豚肉」に多く含まれている「ビタミンB1」についてお話しします。「ビタミンB1」は、食べ物から摂った「糖質」を体内でエネルギーに変える働きに必要な栄養です。「ビタミンB1」が足りないと、エネルギーが作られず、疲れやすくなります。また、「ビタミンB1」の吸収や働きをよくする「アリシン」という成分は、「ねぎ」「たまねぎ」や「にんにく」に含まれています。</p>
<p>9/22 (木)</p>	<p>ソフトパン チキンマーマレードソース コールスロー 鮭とほれんそうの クリームスープ</p>	<p>今日は「マーマレード」についてお話しします。「マーマレード」は、「オレンジ」「夏みかん」「ゆず」などの柑橘類を原料としたジャム類の一種です。果肉だけでなく皮も使うところがジャムとの違いです。他のジャム類のようにパンにつけたり、ヨーグルトのトッピングにする以外に、肉料理やドレッシングに使ってもとても良い隠し味になります。</p>

まぜて～

[登場人物紹介]



にんじん、だいこん、
こんにゃく、豆腐、
ごぼうの仲間たち。
一人ぼっちが何より苦手。
好きな料理は、けんちん汁！



さびしいよー



さびしいよー



おいしい



おいしい

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
9/26 (月)	ごはん 親子煮 もやしとハムのサラダ けんちん汁	今日は「けんちん汁」についてお話しします。「けんちん汁」は、もともとは動物性の食材を使わないで作る「精進料理」なので、肉や魚は入れません。だいこん、にんじん、ごぼう、いも、こんにやく、豆腐をごま油で炒めてだし汁で煮込み、しょうゆで味つけした汁物です。ごま油で炒めてから煮ることで、うま味が増し、コクが出ておいしくなります。
9/27 (火)	ミルクパン タンドリーチキン カラフルサラダ かぶとベーコンの スープ	今日は「タンドリーチキン」についてお話しします。「タンドリーチキン」は、インド料理の一つです。鶏肉をヨーグルト、塩、こしょう、香辛料などに漬けて「タンドゥール」という壺窯で焼いて作ります。給食では、「タンドゥール」ではなく、オーブンで焼いて作りますが、ヨーグルトや香辛料に漬けて「タンドリーチキン」に似せて作ります。肉をヨーグルトに漬けると、肉がやわらかくなり、味がマイルドになります。
9/28 (水)	ごはん 肉だんご だいこんサラダ 小松菜のみそ汁	今日は「小松菜」についてお話しします。「小松菜」は、苦みやアクが少なく、どんな料理にも使いやすく食べやすい野菜です。野菜に多い「ビタミンA」や「ビタミンC」のほか、骨を丈夫にする「カルシウム」もたくさんあります。「カルシウム」は、魚類やきのこ類に多い「ビタミンD」と一緒に摂ると吸収がよくなります。
9/29 (木)	バターロール たらの香味焼き きのこと マカロニのソテー ミートボールスープ	今日の「たらの香味焼き」は、「たら」に乾燥させた「にんにく」「パセリ」「バジル」をふりかけて焼き、香りが良くなるようにしました。「バジル」は、イタリア料理のスパゲティやピザやサラダなどによく使われる「ハーブ」の一つです。「ハーブ」とは、料理の香り付けや薬の代わりに使う植物のことです。生でも乾燥させても香りが良く、料理をおいしくします。香りの成分には、食欲をアップさせる効果や、神経を落ち着かせて気持ちをリラックスさせる効果があります。
9/30 (金)	ごはん ポークカレー 海藻サラダ 栗のムース	今日は、秋の味覚の代表「栗」を使ったデザートです。「栗」は、果物と違って木からもぎとるのではなく、落ちているものを拾います。「栗」に多い栄養は、「ビタミンC」「カリウム」「食物せんい」です。「ビタミンC」は、ストレスや病気のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがある栄養で、熱に弱いビタミンですが、「栗」の「ビタミンC」は、でん粉に守られているため、壊れにくいのが特徴です。