

令和3年度 9月 献立紹介(9/6～9/10)

《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
9/6 (月)	ごはん スタミナ丼の具 きゅうりともしの ごま酢あえ かき玉汁	9月から10月にかけて、幼稚園では「運動会」、小学校では「合宿」や「遠足」「校外学習」、中学校では「駅伝大会」「新人大会」「修学旅行」などが予定されています。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。
9/7 (火)	ソフトパン ロングウインナー ケチャップ だいこんサラダ ジュリアンスープ 洋梨のタルト	今日は「洋梨」についてお話しします。「洋梨」にはいくつか種類がありますが、日本で代表的なのは「ラフランス」という品種で、山形県で多く生産されています。「和梨」とは違った香りや食感です。収穫時期は、品種によって違いますが、9月から10月頃にかけてとれるものが多いようです。今日は「洋梨のタルト」で、旬の香りを味わってください。
9/8 (水)	ごはん チキンみそカツ きんぴらごぼう 小松菜と油揚げの みそ汁	今日は「カルシウム」についてお話しします。「カルシウム」は、骨を丈夫にする働きがあります。実は、骨の量を増やすことができるのは 20歳代までです。子どものうちに カルシウムをとって骨の量を増やしておくことが大切です。カルシウムが多い食品といえば、給食に毎日でる「牛乳」です。今日のみそ汁に入っている「小松菜」や「油揚げ」にもたくさんあります。また、大豆や大豆製品、海藻類、小魚にもあります。
9/9 (木)	チーズパン たらのトマトソース ブロッコリーサラダ ビーンズパスタスープ	今日は、スープに入っている「えだ豆」と「大豆」についてお話しします。「えだ豆」は、「大豆」が熟す前の緑色の状態のときに収穫したものです。「大豆」は『豆類』に分類されますが、「えだ豆」は『野菜類』に分類されます。「えだ豆」は他の豆類よりもたんぱく質が少なく、野菜類に多いビタミンCが多いからです。
9/10 (金)	ハヤシライス オムレツ 海藻サラダ	今日は「たまご」についてお話しします。「たまご」は、「たんぱく質」「カルシウム」「鉄分」「ビタミン類」などを含む栄養満点な食品です。また、ゆでる、焼く、スープや炒めものに入れるなどいろいろな料理に簡単に使えるので、朝ごはんにおすすめです。

令和3年度 9月 献立紹介(9/13～9/17)

《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
9/13 (月)	ごはん いかの天ぷら 切り干し大根の煮物 山形風芋煮汁	今日は、山形県の「芋煮」です。宮城県の「芋煮」は「豚肉」を使って「みそ」で味付けをしますが、山形県では「牛肉」を使って「しょうゆ」で味付けをします。山形市で毎年9月に行われている日本一の芋煮フェスティバルが有名です。直径約6メートルの大鍋で約3万食の芋煮を作ります。
9/14 (火)	バターロール 肉だんご コールスロー ミネストローネ	今日は「ミネストローネ」についてお話しします。「ミネストローネ」は、イタリアの家庭料理の一つで、具たくさんさんのスープのことです。地域や家庭、季節によって入れる野菜は様々だそうです。給食の「ミネストローネ」に入れている「トマト」には、「グルタミン酸」といううま味成分があり、料理をおいしくする効果があります。
9/15 (水)	ごはん さけふりかけ 中華風ローストチキン ピリカラほうれんそう みそワントンスープ	今日は「ほうれんそう」についてお話しします。「ほうれんそう」には「ビタミンA」と「ビタミンC」がたくさんあります。「ビタミンA」は、喉や鼻や皮膚の粘膜を丈夫にする働きがあり、「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高める働きに関わる働きがあり、いろいろな病気の予防に効果的な栄養たっぷりの野菜です。また、血液を作る働きをする「鉄分」や 骨を丈夫にする「カルシウム」などの栄養もあります。
9/16 (木)	ツイストパン ポテトカップグラタン ごぼうサラダ ミートボールスープ	給食センターでは、約1000人分食器や 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、数を確認して 消毒庫にしまい、後片付けをしています。大きな食器洗浄機で洗いますが、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、故障や 汚れが取れにくくなる原因になります。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。
9/17 (金)	ごはん さんまのオレンジ煮 さといもとえだ豆の そぼろ煮 きのこ汁 幼:お月見ゼリー 小:お月見大福	お月見は「芋名月」といわれる『十五夜』と「豆名月」や「栗名月」といわれる『十三夜』があります。今年の『十五夜』は9月21日、『十三夜』は10月18日です。今日は「お月見献立」です。お月見にお供えする「里芋」や「えだ豆」を使った煮物や、旬の「さんま」や「きのこ」を とりました。

令和3年度 9月 献立紹介(9/21～9/24)

《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
		<p>きれいな食べ物があるという人、それはいつごろからきれいになりましたか？今、みなさんは味や食感の好ききらいが変わりやすい時期にあります。</p> <p>「小さい頃に1度食べたきりだ…」という人はもう1度チャレンジしてみましよう。食べられるようになっている かもしれませんよ。</p>
9/21 (火)	ミルクパン スコッチエッグ(ケチャップ) ペンネとエリンギのソテー さといもの クリームスープ 中:お月見大福	<p>今日は「スコッチエッグ」についてお話しします。「スコッチエッグ」は、イギリスの家庭料理の一つです。作り方は、殻をむいたゆで卵を塩こしょうで味付けをした豚肉や牛肉のひき肉で包み、小麦粉、溶いた卵、パン粉をつけて油で揚げます。</p>
9/22 (水)	ごはん 春巻き ホイコーロー 中華コーンスープ	<p>今日は「ホイコーロー」についてお話しします。「ホイコーロー」は、中国の四川料理の一つです。本場の「ホイコーロー」は、唐辛子やトウバンジャンを使った辛みの強い味つけです。日本では、「テンメンジャン」という甘みのある「みそ」を使った甘辛い味つけが広がりました。ごはんによく合い、野菜をおいしくたくさん食べられる料理です。</p>
<p>きれいな食べ物、どうしても食べられない食べ物がありますか？食べられないものが少ないと、食べる楽しみも増えますし、栄養をバランス良くとりやすくなります！「きれいだから絶対食べない！」と決めつけしないで、「いつか仲良くなれる。食べられるようになる」と考え、「食べてみる挑戦」をしてほしいです！</p>		
9/24 (金)	ごはん チキンカレー くきわかめサラダ ぶどうゼリー	<p>今日は「ぶどう」についてお話しします。「ぶどう」の旬は品種によって違いますが、8月～10月頃にかけてのものが多いうです。生産量が多い地域は、「山梨県」「長野県」「山形県」で、国内の生産量のおよそ1/2をしめています。日本で多く栽培されている品種は「巨峰」と「デラウェア」で、全体のおよそ半分です。今日は、ゼリーで旬の「ぶどう」の香りを味わってください。</p>

令和3年度 9月 献立紹介(9/27～9/30)

《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
9/27 (月)	ごはん 鶏肉とじゃがいもの 揚げ煮 キャベツのおかかあえ だいこんと豆腐のみそ汁	今日は「かつお節」についてお話します。「かつお節」は、「世界一硬い食べ物」といわれています。「かつお」を煮て水分が少なくなるまで乾燥させて作ります。薄く削って「だし」をとったり料理に混ぜたりして使います。かつお節のことを「おかか」ともいいますが、呼び方に厳密な決まりはないようで、かつお節を削ったもの、またそれを味つけした物も「おかか」ということもあります。
9/28 (火)	米粉フオカッチャ 鮭チーズフライ 鶏肉と大豆のトマト煮 たまごスープ	今日は「鮭」についてお話します。「鮭」は、日本では多くの人に好まれる魚の一つで、年中お店で売られていますが、「旬」は「秋」です。「たんぱく質」のほか、「ビタミンD」がたくさんあります。「ビタミンD」は、骨を丈夫にする「カルシウム」の吸収をよくする働きがあります。今日の「鮭チーズフライ」は、「カルシウム」が多いチーズと「ビタミンD」が多い「鮭」の組み合わせで、骨を丈夫にする栄養が満点！味の相性もバッチリな一品です。
9/29 (水)	ごはん さばの照り焼き 小松菜のごまあえ ひきな汁	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の一つですが、旬は秋から冬にかけてです。「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」という成分がたくさんあります。「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。
9/30 (木)	ソフトパン ハンバーグきのこソース かぶとフランクフルトの スープ くりのムース	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、落ちてくるものを拾います。「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。

ポリ袋で炊くご飯



【材料(1人分)】

無洗米…………… 100mL
水…………… 120mL
ポリ袋…………… 3枚

コーン(缶)…………… 適宜
さつまいも(角切り)…………… 適宜



【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
 - ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
 - ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
 - ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
 - ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
- ※容器を汚さずにすむ。