



9月 きゅうしよくひとくちメモ

(小学校用)

寺尾小学校共同調理場

平成30年度

月	火	水	木	金
<p>こんげつ もくひょう 今月の目標</p> <p>たのしく しょくじをしよう 楽しく食事をしよう</p> 	 <p>今月の寺尾産</p> <p>*「今日の寺尾産」に使用されている農産物のマーク* (今月は12種類の野菜を使う予定です。)</p>	<p>〇旬の食材</p> <p>モロヘイヤ すいぎ セロリー しょうが さといも なす きゅうり とうがん スッキーニ みょうが ぎんなん くうしんさい</p> <p>なし ネクタリン ざくろ マンゴー ぶどう すもも</p>	 <p>秋の味覚</p>	
3	4	5	6	7
<p>2学期が始まりました。早寝早起朝ごはんを心がけ、1日も早く規則正しい生活リズムに戻しましょう。</p> <p>今日の給食は、ごはんに夏野菜カレーとヒレカツをのせて、カツカレーにして食べましょう。</p>	<p>冷たく冷やした中華めんは汁わんに配食しましょう。麺にスープをかけて食べます。まだ残暑の厳しいこの時期、冷たい冷やし中華なら食が進みますね。</p>	<p>モロの七味焼きの「七味」は七味とうがらしのことで、その名のとおり七つの香辛料を混ぜて作ります。おもに唐辛子、ごま、さんしょう、のり、しょうがなどがよく使われるようです。</p>	<p>今日は新メニューのごぼうのごまだれどんです。ごぼうとちくわんでん粉をつけて揚げ、甘辛いだれにからめました。かみごたえのあるごぼうは、あごを丈夫にしてくれます。よくかんで食べましょう。</p>	<p>【とち介ランチ】 今日は、栃木市産のトマトを使ったスパゲッティ、栃木市産のいちごを使ったジャム、とちすけのたまご焼きのとち介ランチです。</p> 
今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産
カレー 	冷やし中華 	七味焼き 	キムチあえ 	スパゲッティ 
サラダ 			スープ 	サラダ 
10	11	12	13	14
<p>豚キムチどんをご飯にのせて食べましょう。キムチはおとなりの韓国という国に昔から伝わるピリッと辛い漬物です。今日ははくさいのキムチを豚肉や野菜といっしょに炒めました。</p>	<p>ソースをつけた白身魚フライを丸パンにはさんでフィッシュバーガーにして食べましょう。</p> <p>夏バテで胃腸が疲れているときです。よくかんで食べましょう。</p>	<p>今日の鉄腕しゅうまいにはひじきが入っています。ひじきには鉄という栄養素が多く入っていて、血液を作ってくれます。</p>	<p>あじがおいしいのは6月から9月頃です。味がいいから「あじ」なのです。魚は、血液中の悪いコレステロールを減らしたり、頭の働きをよくしてくれます。今日は南蛮漬けの献立です。</p>	<p>キーマカレーをナンにのせて食べましょう。また、小皿にサラダととうふをのせ、だししょうゆをかけて食べましょう。</p>
今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産
豚キムチどん 	チャウダー 	マーボー豆腐 	なんぼんづけ 	カレー 
即席漬け 	サラダ 		ぶた汁 	サラダ 
17	18	19	20	21
<p>敬老の日</p> 	<p>今日の魚のたらこマヨネーズは給食委員会の実施した「お魚総選挙」でみごと1位になった人気ナンバーワンの魚料理です。</p> <p>No. 1</p>	<p>24日は十五夜です。昔から十五夜にはとれたばかりの作物やだんご、すすきを供えて月見をしました。作物がたくさんとれるようにという願いがこめられています。給食も秋の味覚のさんまを使った献立です。</p>	<p>今日は彼岸の献立です。お彼岸は、春は春分の日、秋は秋分の日と1年に2回あり、なくなった人を供養します。もともとは季節を分ける日であり、秋分の日を過ぎると暑さも和らぎ、秋らしい気候になります。</p>	<p>今日は手作りグラタンです。マカロニやとり肉の入ったクリーム煮にパン粉や粉チーズをかけてオーブンで焼きました。</p> 
今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産
ごまあえ 	けんちん汁 	いなか汁 	グラタン 	
			スープ 	
24	25	26	27	28
<p>秋分の日</p>  <p>あつ さむ 暑さ寒さも彼岸まで</p>	<p>今日の揚げパンは、油で揚げた米粉パンに、ココアとグラニュー糖を混ぜたものがまぶしてあります。米粉パンなので、いつものあげパンよりももちもちした食感です。</p>	<p>なしは、他のくだものに比べて水分が多く、酸味が少ないので食べやすいです。栃木県では、なしの栽培が盛んで『全国第6位』の生産量があります。</p>	<p>きのこストロガノフはしめじ、エリンギ、マッシュルームと3種類のきのこが入っています。きのこは食物せんいが多く含まれ、おなかの調子を整えてくれます。</p>	<p>キャラメルポテトは、揚げたさつまいもに、バターとさとうで作ったキャラメルソースとすりごまをからめます。新しい秋のデザートです。</p> 
今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産	今日の寺尾産	
スープ 	肉じゃが 	きのこストロガノフ 	スープ 	
チャウダー 	みそ汁 			