

がっ きゅうしょく  
9月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい		きゅうしょくひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
4	月	ごはん	牛乳 えがおのカレーシチュー ツナサラダ フロズンヨーグルト	ツナは、まぐろの加工品です。生のまぐろは、すぐに食べられなくなってしましますが、あぶら漬けにすると、長く保存することができます。マヨネーズとあえても、大根おろしなどとあえてもおいしく食べることができます。	えがおのカレーシチューは、ごはんといっしょにたべましょう。
5	火	むぎごはん	はっこう乳 こうやどうふのたまごとし ちくわのおこのみあげ もやしとひじきのあえもの	ちくわは、タラやトビウオ、マ Макаリなどの魚のすり身に塩などを加えて練り、棒に巻き付けて加熱するとで上がります。加熱方法は、焼いたり、蒸したり、揚げたりとさまざまあります。	ちくわのおこのみあげは、ひとり2こです。
6	水	サンドイッチ ロールパン	牛乳 マカロニスープ ウインナー ポイルやさい こぶくろケチャップ	マカロニは、イタリアの代表的なパスタの1つです。パスタは「小麦粉を練って作った食品」のことを言い、パスタと言っても、その種類は百ほどあります。ペンネやラザニア、スパゲッティもパスタの1つです。	ウインナーとポイルやさいは、サンドイッチロールパンにはさんで、ケチャップをかけてたべましょう。
7	木	むぎごはん	牛乳 さわにわん かつおとだいずの レモンしょうゆあえ のりつくだに	かつおは、日本の近くの海でとれ、昔から刺身やたたきなどで食べられてきました。かつおは春と秋と2回も旬の時期があり、秋が旬のかつおは「戻りがつお」といいます。戻りがつおは脂がのっているのでこってりした味が特徴です。	のりのつくだには ごはんといっしょに たべましょう。
8	金	ごはん	牛乳 ジャーチャンドウフ はるさめサラダ れいとうみかん	ジャーチャンドウフは、揚げた豆腐を肉や野菜と一緒に炒めた料理です。「家庭でよく食べられる豆腐」という意味で、中国では代表的な家庭料理の1つです。給食では、揚げた豆腐の代わりに、生揚げを使って作っています。	ジャーチャンドウフは、ごはんといっしょにたべてもよいですよ。
11	月	あいちの こめこパン	牛乳 しろいんげんと コーンのポタージュ オムレツのトマトソースかけ マリネサラダ	オムレツは、紀元前5世紀頃には食べられていたようです。現在、卵を溶いて作るオムレツは、世界各国に様々なバリエーションがあります。今日のように溶いた卵だけで作るものを、プレーンオムレツといいます。	
12	火	むぎごはん	牛乳 けんちんじる ささみしほいにくフライ きゅうりのおかかあえ	しそは、さわやかな味と香りが特徴の中国生まれの野菜で、暑い時期に食べると、食欲をそそります。しそは色の違いで「青しそ」と「赤しそ」があり、「青しそ」は「大葉」と呼ばれることもあります。	
13	水	ごはん	牛乳 トッポグスープ フルコギ れいとうようなし	韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉のことを意味するので、ブルコギは焼肉のことです。肉にみそやんにんにくで下味をつけて、にらなどの野菜といっしょに焼いたり、また、下味をつけずに焼いて、たれをつけて食べたりします。	れいとうようなしの のこりはしょっかんに ふくろは ビニールぶくろにあつめましょう。

がつ きゅうしよく  
9月の給食ひとことばなし

日	曜	こんだてめい		きゅうしよくひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
14	木	ごはん	牛乳 スタミナにくじゃが きりほしだいごんのサラダ いわしのほしこざかな	今日のスタミナ肉じゃがには、にんにくが入っています。にんにくは、疲れをとるのに効果的な成分を含んでいるので、「スタミナ食材」と言われます。まだまだ暑い日が続きます。スタミナをつけてのりきりしましょう。	いわしのほしこざかなは、はいていたふくろにかえしましょう。
15	金	むぎごはん	牛乳 ぶたじる さんまのみぞれに もやしのおこんぶあえ	さんまは、秋にたくさんとれ、形や色が刀に似ていることから、「秋」「刀」「魚」と書いて秋刀魚と読みます。この漢字で表すようになったのは、大正時代になってからです。頭の働きをよくする脂をたくさん含んでいます。	
19	火	ごはん	牛乳 こじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	大豆をすりつぶしたものを「呉」と言います。肉などが貴重な時代に、たんぱく源となる大豆をよく水につけた後、柔らかく煮てすりつぶし、みそ汁に入れたのが始まりです。呉汁には、大豆の栄養がたっぷり詰まっています。	ごはんと、まぐろのあまからにと、きざみたくあんを、てまきのりでまいてたべましょう。
20	水	むぎごはん	牛乳 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト フルーン	プルーンは、干しぶどうを大きくしたような見た目ですが、すももの仲間です。食物繊維を多く含むので、おなかの調子を整えてくれます。今日のプルーンは、乾燥しているので、より一層プルーンの栄養がぎゅっと閉じ込められています。	
21	木	ごはん	牛乳 さといものにも ニギスフライ キャベツとほうれんそうの こまあえ おはぎ	今週の土曜日の23日は秋のお彼岸です。お彼岸は、ご先祖様に感謝を伝える日です。お彼岸には、昔から「おはぎ」を供えたり、食べたりする風習があります。小豆の赤には悪いものを追い払う力があるとされたためです。	おはぎは、ひとくちずつよくかんでたべましょう。
22	金	ちゅうかめん	牛乳 しょうゆラーメンのスープ しそいしはるまき きりほしだいごんの さっぱりづけ	私たちの住む愛知県は、農業がさかんな地域です。全国でも生産量が1位の農作物がたくさんあります。そのうちのひとつが今日の春巻きに入っている「しそ」です。さわやかな香りが特徴で、日本のハーブと呼ばれています。	ちゅうかめんは、すこしずつスープにいれて、たべましょう。
25	月	むぎごはん	牛乳 ちゅうかふうたまごスープ あげぎょうざ もやしのナムル	卵は、栄養価が高く完全栄養食品と言われて世界中で食べられています。体をつくるたんぱく質だけでなく、かぜの予防に効果があるビタミンA、骨をつくるのに欠かせないビタミンD、血をつくる鉄などを含んでいます。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれていないので、野菜といっしょに食べましょう。	あげぎょうざは、ひとり2こです。
26	火	むぎごはん	牛乳 いわしのつみれじる なすいしにくみそ ひじきどんのく ぶどうゼリー	なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。なすの紫色は、ポリフェノールの一種で、ナスニンという色素です。目の疲れをいやしたり、血管をきれいにしたりする働きがあります。ナスニンは皮の部分にあるので、皮も食べるようにしたいですね。	なすいりにくみそひじきどんのぐはごはんといっしょにたべると、おいしいですよ。

かつ きゅうしょく  
**9月の給食ひとことばなし**

日	曜	こんだてめい		きゅうしょくひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス	
27	水	クロス ロールパン	牛乳	<p><b>だいず</b>と<b>ポーク</b>の<b>トマト</b>に                      コールスローサラダ                      れいとうみかん</p>	<p>大豆は、「畑の肉」と呼ばれており、鶏肉や豚肉、牛肉と同じようにたんぱく質を多く含む食べ物です。大豆は、私たちの生活に欠かすことができない食べ物で、みそやしょうゆ、納豆や豆腐など様々な食べ物に加工されています。</p>	<p>れいとうみかんの のこりとかわは、はいていたふくろに あつめましよう</p>
28	木	ごはん	牛乳	<p><b>とうがん</b>の<b>カレー</b>スーフ                      キャベツとウインナーのソテー                      かたぬきチーズ</p>	<p>とうがんは、愛知県でよく作られている食べ物の一つで、今日のとうがんも愛知県産です。夏に収穫する野菜ですが、冬まで保存がきくので、漢字で書くと「冬」という字が使われます。きゅうりの仲間ですが、きゅうりよりも青臭さがなくみずみずしいので食べやすいです。</p>	
29	金	わかめ ごはん	牛乳	<p>おつきみじる                      さといもコロッケ                      きゅうりのゆかりあえ  <b>おつきみだんご</b></p>	<p>今日は、一年のうちでお月様が一番きれいな十五夜です。十五夜にお供えした月見団子を食べるのは、月の力を分けてもらい、健康や幸せを得るためだといわれています。名古屋市周辺の地域は、まん丸な月見団子ではなく、しずくの形をした月見団子を食べます。</p>	<p>おつきみだんごは、ひとくちずつよくかんでたべましょう。</p>