

がつ きゅうしよく
9月の給食ひとことばなし

日	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
3	火 げんまいごはん きゅうにゅう えがいのなつやさいカレー ツナサラダ れいとうみかん	夏野菜は色がカラフルなものが多く、ビタミン・ミネラル・水の割合が多いのが特徴です。夏の暑さにより、失いがちな水分をおぎなったり、体を冷やしてくれたりする働きがあり、夏バテ予防にも効果的です。	れいとうみかんの のこりと かわは、はいていたふくろに いれましょう。
4	水 わかめごはん きゅうにゅう いかだんごじる あつあげとこまつなのあんかけ フローズンヨーグルト	小松菜は昔、東京の小松川でよくとれたことから、この名がつけられました。小松菜は、栄養価の高い代表的な緑黄色野菜のひとつです。カルシウムや、カロテン、ビタミンCを多くふくんでいます。	ヨーグルトのからようきは、 かさねてから、はいていたふく ろにかえしましょう。
5	木 ごはん きゅうにゅう けんちんじる とりにくのてりかけ きゅうりのゆかりあえ	けんちん汁の発祥は、神奈川県鎌倉にある建長寺で、肉や魚を入れず、野菜や豆腐を入れた精進料理の汁物が評判になり、「建長寺汁」から「けんちん汁」になったといわれています。	
6	金 あいちのこめこパン きゅうにゅう だいずとウィンナーのトマトに コールスローサラダ	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。	あいちのこめこパンのふくろと のこってしまったパンは、べつ べつのふくろにいれましょう。
9	月 ごはん きゅうにゅう ぶたじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	さといもは、おもにエネルギーのもとになる食品です。さといもは、親いもから子いも、孫いもと、どんどん増えるので、子孫繁栄の、めでたい「いも」とされてきました。今日は「ぶたじる」に入っています。	のりのうえに、ごはんとまぐろ のあまからに、きざみたくあんを のせて、まいてたべましょう。
10	火 むぎごはん きゅうにゅう はっほうさい あげぎょうざ もやしナムル	チンゲンサイは、1970年代に中国から日本に入ってきました。みずみずしく、シャキシャキとした食感がとくちょうです。チンゲンサイは、野菜の中でも、成長期のみなさんにとって大切な骨や歯をじょうぶにする栄養素である、カルシウムを多くふくんでいます。	あげぎょうざは、ひとり2こ です。
11	水 ミルクロールパン きゅうにゅう きのことコーンのポタージュ チャーمانポテト いちじくジャム	いちじくは、漢字では「花の無い果物(無花果)」と書きます。しかし実際は、「花が無い」のではなく、「花が見えない」のです。いちじくを半分切ると、赤いつぶつぶがたくさんつまっていますね。その部分が花です。	いちじくジャムをミルクロール パンにつけてたべましょう。
12	木 ごはん きゅうにゅう かきたまじる ささみしそほいにくフライ フロccoli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「青じそ」と「赤じそ」があり、「青じそ」は「大葉」と呼ばれることもあります。	

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
13	金	ごはん きゅうにゅう ぶたどんのぐ いわしのしょうがに もやしとひじきのあえもの	いわしは、縄文時代の遺跡からも骨が発見されており、一万年以上にわたって、日本人の貴重な食料でした。いわしには、頭をよく働かせたり、血液をさらさらにしたりする成分が多くふくまれています。	ぶたどんのぐを、ごはんにのせて、たべましょう。
17	火	ごはん きゅうにゅう おつきみじる さといもコロケ きゅうりのごまじょうゆあえ つきみだんご	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言われています。つきみだんごは、のどにつまらせないように、よくかんでたべましょう。	つきみだんごのふくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
18	水	むぎごはん きゅうにゅう ごじる ひじきいりおやこそぼろ いわしのほしこぎかな	ひじきは、成長期の皆さんに食べてほしい食材のひとつです。なぜなら、骨を丈夫にするカルシウムを多くふくむからです。海藻は、カルシウムが多いですが、そのなかでもひじきは、特に多くふくんでいます。	ひじきいりおやこそぼろを、ごはんにまぜて、たべましょう。
19	木	ごはん はっこうにゅう にくじゃが さんしょくあえ ブルー	西洋すもものなかまで、干したものを「ブルー」といわれることが多いです。世界では、アメリカのカリフォルニアなど雨の少ない地域でたくさん作られています。また日本では、長野県、山形県、青森県でたくさん作られています。	ブルーのふくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
20	金	ちゅうかめん きゅうにゅう しょうゆラーメンのスープ あいちのしじいりほるまき きりほしだいこんと こまつなのあえもの	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、すこしずつしょうゆラーメンのスープにいれて、たべましょう。
24	火	むぎごはん きゅうにゅう ジャーチャンドウフ パンパンジーサラダ 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。	れいとうみかんののりとかわは、はいていたふくろにいれましょう
25	水	ごはん きゅうにゅう さといものにも さばぎんがみやき もやしのしおこんぶあえ おはぎ	今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ています。のどにつまらせないようによくかんでたべましょう。	おはぎのふくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
26	木	むぎごはん きゅうにゅう とうがんのカレースープ ぶたにくのしょうがいため ぶどうセリー	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、とうがんを漢字で書くと「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。	ぶどうセリーのカップは、かさねて、はいていたふくろにかえしましょう。

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
27	金	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう ABC スープ ロングハンバーグの トマトソースかけ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう えいよう よ しぜん えいよう い なか 牛乳の栄養バランスの良さは、自然の栄養ドリンクと言われるほどです。中でもカルシウムは、 からだ きゅうしゅうりつ こざかな やさい よ やく パーセント ほね つく きゅうにゅう 体での吸収率が小魚や野菜より良く、約40% あります。しっかりした骨を作るためにも牛乳 まいにちの を毎日飲みましょう。	パンのふくろと のこってし まったパンは、べつべつのふくろ にいれましょう。
30	月	むぎごはん きゅうにゅう ハッシュドビーフ ごぼうサラダ きらすあげ	ごぼうは、にほんでは、きんぴらや煮物など、いろいろな料理で食べますが、ほかの国ではあまり食べられ ていません。ごぼうには、しょくもつせんい おお ふく 食物繊維が多く含まれています。ごぼうに含まれる食物繊維は、消化吸収 されずにお腹の中を通るため、お腹をきれいに掃除してくれます。今日はたっぷりごぼうを使ったごぼ うサラダです。よくかんで食べましょう。	きらすあげのふくろは、はいっ ていたふくろにかえしましょう。 のこったきらすあげも、ふくろに いれましょう。