



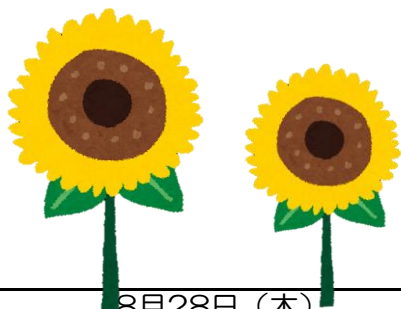
一週間の給食を写真で紹介します

8月27日（水）



夏休み

始業式



8月28日（木）

8月29日（金）



麦ご飯
夏野菜カレー
レモンドレッシングサラダ
アセロラフルーツ
牛乳

<780kcal>



麦ご飯
家常豆腐
いんげんの炒め物
中華風鶏団子スープ
牛乳

<784kcal>

夏野菜カレーは季節の野菜をゴロゴロ使った食べ応え抜群のカレーになっています。ぜひ季節の野菜を味わいましょう。

家常豆腐（ジャージャー豆腐）は、「家庭でいつも食べる」という意味。麻婆豆腐との違いは、必ず厚揚げを使うところです。麻婆豆腐とは違った味と食感が楽しめます。

夏休みも終わり、2学期の始まりです。楽しい夏休みは過ごせましたか？

休み明けは体調を崩しやすくなります。長期休みの間、生活リズムが崩れていたり、夏の暑さやクーラーの冷気が原因で体調が崩れることがあります。早寝早起きをし、1日3食しっかり食事をとり体調を整えましょう。





一週間の給食を写真で紹介します

9月1日（月）



麦ご飯
ビビンバ丼
揚げ焼売
クッパスープ
牛乳

<790kcal>

9月2日（火）



麦ご飯
肉団子の甘酢あん
ブロッコリーの炒め物
チキンヌードルスープ
牛乳

<810kcal>

9月3日（水）



コッペパン
いちごミックスジャム
タンドリーチキン
スパゲティソテー
コーンといんげんのソテー
ガーリックコンソメスープ
牛乳

<811kcal>

ビビンバは韓国の代表的な料理です。ビビンバの正式名称は「ビビンパフ」といいます。「ビビン」が混ぜる、「パフ」がご飯のことを意味することから、ビビンバと呼ばれるそうです。



ブロッコリーは、含まれる栄養素の多さから、「野菜の王様」と呼ばれています。特に筋肉に不可欠なたんぱく質は野菜の中でもかなりの含有量を誇ります。



タンドリーチキンはインドの鶏料理で、ヨーグルトや様々なスパイスに鶏肉を漬け込んで焼き上げたものです。名前の由来は、筒状の窯である「タンドール」で鶏肉を焼いていたことから、タンドリーチキンと言われるようになったそうです。

9月4日（木）



麦ご飯
ハヤシライス
トマトオムレツ
温野菜
牛乳

<816kcal>

9月5日（金）



麦ご飯
ホキフライ
カラフルソテー
ホットスイートサラダ
鶏肉と野菜のスープ
牛乳

<812kcal>

オムレツの期限は古代ギリシャまで遡るといわれます。その後、各国で溶き卵を使用した様々な料理がオムレツと呼ばれるようになっていきました。



鶏肉のささみの名前は、「笹身」に由来するといわれています。ささみは胸肉の内側の部分の肉で、一匹の鶏から少ししかとれない部位です。形が笹の葉に似ていることから「笹身」と名付けられたそうです。今日のスープにはささみを使用しています。





一週間の給食を写真で紹介します

9月8日（月）



麦ご飯
塩肉じゃが
レンコン金平
むらくも汁
牛乳

<801kcal>

むらくも汁は、かき玉子が空に
たなびく雲のように見えることから
ついた名前です。



9月9日（火）



ワンローフパン
黒豆きなこクリーム
照焼パテ
ほうれん草のソテー
ミネストローネ
牛乳

<784kcal>

ほうれん草はビタミンE、K、
葉酸や鉄を豊富に含む、緑黄色野
菜です。葉酸は赤血球を作り出す
ので、貧血予防の効果が期待でき



9月10日（水）



麦ご飯
いわしのおかか煮
とふの粉の煮物
竹輪とにんにくの芽の炒め物
すまし汁
牛乳

<802kcal>

◆和歌山の郷土料理

とふの粉の煮物◆

とふの粉の煮物は、高野豆腐の粉
を使った煮物で和歌山の郷土料理で
す。

9月11日（木）



とうもろこしご飯
きゃべつメンチカツ
野菜ときのこのバター醤油炒め
根菜汁
牛乳

<833kcal>

とうもろこしには、コレステロー
ル値の低下作用をもつリノール酸が
豊富に含まれています。また、水溶
性のビタミン類が多いため、茹でる
のではなく、電子レンジで加熱する
のもおすすめです。



9月12日（金）



麦ご飯
麻婆豆腐
餃子
中華スープ
ぶどうゼリー
牛乳

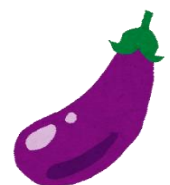
<803kcal>

ぶどうの旬は一般的に7月から
11月の夏から秋にかけてです。
今が旬のぶどうはみずみずしくて
甘みが強いです。



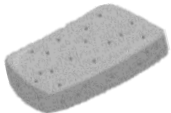
秋茄子は嫁に食わすな

このようなことわざがあります。
「秋茄子は最高の味なので、嫁
に食べさせるのはもったいない」
という意地悪な言葉とする説と、
逆に、「秋茄子は体が冷えて毒
だから大切な嫁に食べさせるな」
という説があります。
どちらも間違いではありません。
秋茄子がうま味を増して美味し
くなる反面、漢方の考えでは、
体を冷やす効果があるといわれ
ています。





一週間の給食を写真で紹介します

9月15日（月）	9月16日（火）	9月17日（水）
 	 麦ご飯 鶏すき みたらし団子 わかめの味噌汁 牛乳 <823kcal> みたらし団子の由来は、後醍醐天皇が、京都の下鴨神社にある「御手洗池」で水をすくったところ、まずは泡が一つ浮かび、続いて4つの泡が浮かびあがったので、それを団子に見立てたのが、みたらし団子の始まりと言われています。	 麦ご飯 鰯のチーズフライ ひじき焼売 蒟蒻の金平 豆乳味噌汁 牛乳 <793kcal> 今日の味噌汁は豆乳が入っています。 いつもの味噌汁よりもクリーミーな仕上がりになっていますよ。
9月18日（木）	9月19日（金）	蒟蒻は体の砂払い 蒟蒻を食べると、体の中の汚いものを取り除いてくれる。という意味のことわざ。 今では、蒟蒻には食物繊維が多く含まれ、特にグルコマンナンという成分が腸内で害のある物質を減らす働きがあることが、科学的に明らかになっています。 
 麦ご飯 チキンカレー ひじきのごまネーズサラダ フルーツ和え 牛乳 <811kcal> ひじきは海藻の一種。 春に取れたものが柔らかくて美味しいです。 鉄分・カルシウム・食物繊維が多く含まれます。 	 黒糖コッペパン 豚肉のケチャップ炒め バイクドエッグ じゃがバター コンソメスープ 牛乳 <808kcal> 玉子は必須アミノ酸をバランスよく含み、ビタミンCを除く全ての種類の主要栄養素が含まれている完全食品です。 	



一週間の給食を写真で紹介します

9月22日（月）



麦ご飯
豚丼
あちゃら漬け
オレンジ
牛乳

<807kcal>

◆福岡県の郷土料理

あちゃら漬け◆

あちゃら漬けは、人が集まるお盆の時期によく食べられる、福岡県の郷土料理です。冷蔵庫がなかった時代から、夏場に日持ちする料理として重宝されてきました。

9月23日（火）



9月24日（水）



麦ご飯
魚のマヨネーズ焼き
ブロッコリーのソテー
れんこんのムニエル
鶏団子の豆乳スープ
牛乳

<776kcal>

蓮根に含まれる粘るの正体「ムチン」は、肝臓や腎臓を守る働きや風邪を予防する働きがあります。



9月25日（木）



麦ご飯
鶏肉のごま味噌焼き
玉子焼き
野菜とえのきの炒め物
すいとん
牛乳

<782kcal>

すいとんとは、小麦粉と水を混ぜて作った生地を、一口大の大きさに形成して、野菜やきのこと一緒に汁で煮込む料理のことです。



9月26日（金）



麦ご飯
ハンバーグアップルソースかけ
キャベツとコーンのソテー
さつまいものミルク煮
押し麦のスープ
牛乳

<782kcal>

さつまいもは1本食べれば1日に必要なビタミンCが摂取できます。





一週間の給食を写真で紹介します

8月29日（月）



麦ご飯
豚肉の甘辛ソテー
いんげんのバター醤油炒め
ほうれん草オムレツ
トマトスープ
牛乳

<780kcal>

8月30日（火）



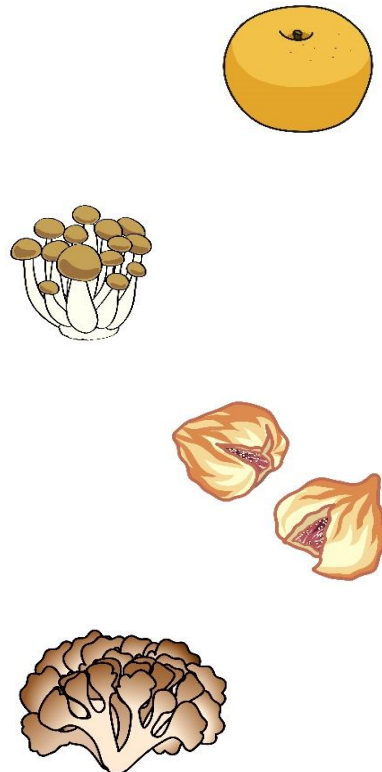
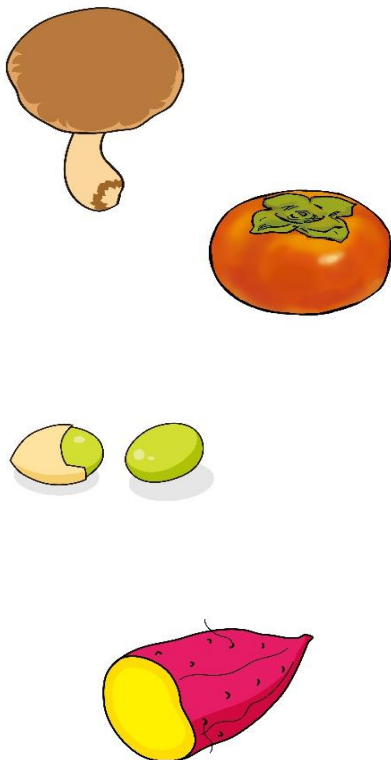
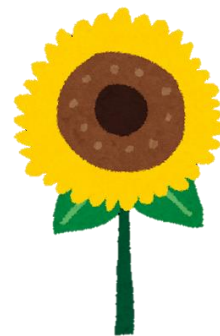
麦ご飯
ホキ天玉揚げ
野菜とツナのマヨ炒め
ひじきと大豆の煮物
キャベツと厚揚げの煮物
牛乳

<814kcal>

豚肉はビタミンB1が豊富です。
ビタミンB1が不足すると、脳
や神経にエネルギーが届きにく
くなり、集中力が低下します。



大豆に含まれる栄養で注目
すべきたんぱく質。
たんぱく質は私たちの体を
構成するうえで欠かせない
成分です。



9月に美味しい 食べ物

さつまいも・南瓜
舞茸・椎茸・しめじ
ぎんなん・蓮根
里芋・落花生
栗・柿・梨・キウイ
いちじく・ぶどう
さんま・鮭