

きょうのこんだて

9 月 5 日 (火)



- ・ハヤシライス
- ・カラフルサラダ
- ・なし
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



なし → ぬくいさん

2学期の給食が始まりました！

今日は、地元の農家さんから「豊水」という梨が届きました。

漢字で「豊かな水」と書く通り、果汁をたっぷり含んでいて

さっぱりとした甘さが特徴です。

また、梨には「石細胞」という特別な細胞があります。

この石細胞には、おなかの調子を整えてくれたり、

シャキシャキとした食感を出してくれたりする働きがあります。

まだまだ暑いですが、旬の食材を食べて、秋の訪れを感じましょう！

もりつけかた



なし



ハヤシライス



カラフルサラダ



きょうのこんだて

9 月 6 日 (水)



- ・きのこのわふうスパゲティ
- ・ほうれんそうのサラダ
- ・さつまいもとだいずのかりんとう
- ・ぎゅうにゅう



きょう はな
今日は「かりんとう」についてお話しをします。
むかし しろ さとう じょうはくとう こうか
昔は、白い砂糖(上白糖)がとても高価なものであったので
かねも ひと た
お金持ちの人しか食べられませんでした。
そこで、て はい くろ さとう くろざとう つか
そこで、手に入りやすい黒い砂糖(黒砂糖)を使って
つく かし
作られたお菓子が「かりんとう」です。
くろざとう じょうはくとう ぶく
黒砂糖には、上白糖にはあまり含まれていない、
えいようそ ぶく
ミネラルやビタミンなどの栄養素も含まれています。
くろざとう あま あじ た
黒砂糖のふんわりとした甘みを味わいながら食べましょう！

もりつけかた



さつまいもと
だいずのかりんとう



きのこの
わふうスパゲティ

ほうれんそうの
サラダ



きょうのこんだて

9 月 7 日 (木)



- ・ちゅうかおこわ
- ・いとかてんのスープ
- ・ジャンボぎょうざ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

きくらげ → たかださん

ひによつてきおんさがあつて、たいちようくすじきを崩しやすい時期なので、
あさあさたねじぶんたいちようかんの
しっかり朝ごはんを食べて、しっかり寝て、自分で体調管理が
できるとよいですね。

きょうきゅうしょくすみよししょうにんぎ「ジャンボぎょうざ」がとうじょうです。

きゅうしょくせんようおおかわつかちょうりいんところ
ひとつひとつ手作りしてくれています。

きょうかんしゃきもあじわた
今日も感謝の気持ちをこめて、味わって食べましょう！

もりつけかた



ジャンボぎょうざ



ちゅうかおこわ



いとかてんの
スープ



きょうのこんだて

9 月 8 日 (金)



- ごはん (ほっかいどうさん: ななつぼし)
- かきたまじる
- さんまのつつに
- きっかあえ
- ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

こまつな → たくらさん

あした がつこのか ちょうよう せつく よ えんぎ ひ
明日、9月9日は「重陽の節句」と呼ばれる縁起のよい日です。
きく はな さ じき きく せつく よ
菊の花が咲く時期なので「菊の節句」とも呼ばれます。
なので、今日の給食の和え物には、菊の花びらを使いました。
あき しゅん さんま とうじょう
また、秋が旬の秋刀魚も登場です！
きょう さんま き み つつがた
今日の秋刀魚は、「切り身」ではなく「筒形」なので、
み ま なか おお ほね
身の真ん中には、**大きな骨**があります。
はし じょうず つか ほね と か た
お箸を上手に使って骨を取り、よく噛んで食べましょう！

もりつけかた



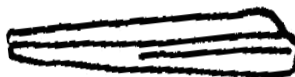
- さんまのつつに
- きっかあえ



ごはん



かきたまじる



きょうのこんだて

9 月 11 日 (月)



- ・マーボーはるさめどん
- ・とうふとわかめのスープ
- ・フルーツあんじん
- ・ぎゅうにゅう



きょう はるさめ はなし
今日は「春雨」についてお話をします。

はるさめ やく ねんまえ ちゅうごく た
春雨は、約1000年前から中国で食べられていて、

にほん やく ねんまえ かまくらじだい つた た もの
日本には、約800年前(鎌倉時代)に伝わってきた食べ物です。

はるさめ なに つく し
みなさんは、春雨が何から作られているか知っていますか？

りょくとう まめ
緑豆という豆やじゃがいも、さつまいも、トウモロコシなどです。

げんざいりょう しょっかん あじ ちが うち はるさめ
原材料によって食感や味が違うので、お家やスーパーの春雨には

なに つか しら おもしろ
何が使われているのか、調べてみると面白いですよ！

もいつけかた



フルーツあんじん



マーボーはるさめどん



とうふと
わかめのスープ



きょうのこんだて

9 月 12 日 (火)



- ・さけなめし
- ・いもにじる
- ・おかかあえ
- ・ぎゅうにゅう



きょうは、あき しゅん さけ はなし
今日は、秋が旬の「鮭」についてお話をしてします。
さけ み あかいろ さかな しろみざかな なかま
鮭は、身が赤色の魚ですが、白身魚の仲間です。
オキアミというエビに似た生き物を食べていて、
そのオキアミのあかいろ (アスタキサンチンというせいぶん成分) が
さけ み あか
鮭の身を赤くしています。
きょう さけ
今日の鮭は、もともとフレークになっていたわけではなく、
おお さけ み ちょうりいん てさぎょう こま
大きな鮭の身を調理員さんが手作業で細かくしてくれました。
かんしゃ きも のこ た
感謝の気持ちをこめて、残さず食べましょう！

もりつけかた



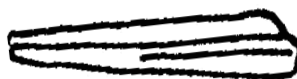
おかかあえ



さけなめし



いもにじる



きょうのこんだて

9 月 13 日 (水)



- きなごまあげパン
- ニョッキのクリームシチュー
- コールスローサラダ
- ぎゅうにゅう



きょう
今日は、「ニョッキ」についてお話をします。
ニョッキは、じゃがいもと小麦粉を混ぜ合わせて作る、
なかま
パスタの仲間です。
こ かたまり だんご い み
イタリア語で「塊」や「団子」という意味があります。
かていりょうり れきし なが
イタリアでは、家庭料理としての歴史が長く、
やく ねんまえ こだい じだい た
約2700年前(古代ローマ時代)から食べられているそうです。
しよっかん たの か た
モチモチとした食感を楽しみながら、よく噛んで食べましょう!

もりつけかた



コールスローサラダ



きなごまあげパン



ニョッキの
クリームシチュー



きょうのこんだて

9 月 14 日 (木)



- ・ツナコーンピラフ
- ・コンソメスープ
- ・ピザポテト
- ・ぎゅうにゅう



がっき はじ しゅうかん た
2学期が始まって、2週間が経ちます。

なつやす せいかつ がっこう せいかつ ととの
夏休みの生活から、学校の生活へ、リズムを整えるためには

はやね はやお あさ たいせつ
やっぱり「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

ほけんしつ く ひと はなし き きのう ね おそ
保健室に来る人に話を聞くと、「昨日は寝るのが遅かった」、

あさ た ひと おお
「朝ごはんを食べられなかった」という人が多いそうです。

かんせんしょう しんぱい まいにち げんき す
まだまだ感染症も心配なので、毎日を元気に過ごすために、

じぶん せいかつ みなお
自分の生活リズムを見直してみしょう！

もりつけかた



ピザポテト



ツナコーンピラフ



コンソメスープ



きょうのこんだて

9 月 15 日 (金)



- ・ひじきとれんこんのごはん
- ・キャベツのみそしる
- ・さばのしおやき
- ・あさづけ
- ・りんごジュース



9月18日は、「敬老の日」ですね。

おじいちゃん・おばあちゃんに日頃の感謝の気持ちを伝えたい、長寿を祝いたいする日です。

今日は、そのことにちなんで、「食べると長寿になる」と言われてきた「ひじき」を使った混ぜご飯にしました。

ひじきには、鉄分やカルシウムが豊富なので、長寿や健康的な食習慣を送るために食べてほしい食品の1つです。

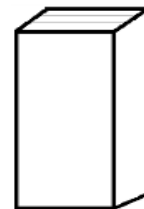
今日もよく噛んで、味わって食べましょう！

もりつけかた



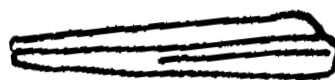
- ・さばのしおやき
- ・あさづけ

りんご
ジュース



ひじきと
れんこんのごはん

キャベツのみそしる



きょうのこんだて

9 月 19 日 (火)



- ・わかめごはん
(とやまけんさん:こしひかり)
- ・みそけんちん
- ・とりにくとうずらたまごのさっぱりに
- ・ぶどうのたべくらべ
- ・とうきょうぎゅうにゅう



きょうは、あき みかく とうじょう
今日は、秋の味覚「ぶどう」が登場です。

やく しゅるい ひんしゅ
ぶどうは、約100種類の品種があり、

あじ いろ かお かたち とくちょう
味・色・香り・形など、それぞれに特徴があります。

きょう かわ た ひんしゅ えら
今日は、皮ごと食べられる品種を選んでみました。

むらさきいろ きみどりいろ
紫色は「ナガパープル」、黄緑色は「シャインマスカット」です。

た くら あじ ちが かお ちが かん
食べ比べてみて、味の違いや香りの違いなどを感じながら、

たの た うれ
楽しんで食べてくれると嬉しいです！

もりつけかた



ぶどうの
たべくらべ



とりにくとうずらたまごの
さっぱりに



わかめごはん



みそけんちん



きょうのこんだて

9 月 20 日 (水)



- ・カレーピラフ
- ・やさいスープ
- ・いかのオーロラソースかけ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

こまつな → たくらさん

今日は、「オーロラソース」についてお話をします。
フランス語で「オーロラ」は、「明け方」という意味があります。
ソースの色が、明け方(朝、太陽が昇り、少しずつ明るくなっていく
空や海の色)に似ていることからこの名前がつけました。
オーロラソースは、マヨネーズとケチャップを使って作っています。
お肉やお魚、サラダにかけて食べてもおいしいので、
レシピが気になったらぜひ、宮崎先生に声をかけてくださいね！

もいつけかた



いかの
オーロラソースかけ



カレーピラフ



やさいスープ



きょうのこんだて

9 月 21 日 (木)



- にくうどん
- ごまずあえ
- さつまいもむしパン
- ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな → たくらさん

きょうは、「蒸しパン」についてお話をします。

1000年以上前に、中国から伝わってきました。

昔は、小麦粉と水だけで作られていて、「蒸した餅」と書いて「チョンピン」と呼ばれていたそうです。

今日の蒸しパンには、旬の食材の「さつまいも」が入っています。

よく噛んで食べると、ふんわりとしたお芋の甘みを感じることができるので、よく噛んで味わって食べましょう！

もりつけかた



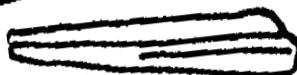
さつまいも
むしパン



にくうどん



ごまずあえ



きょうのこんだて

9 月 22 日 (金)



- きびごはん
- えびだんごのスープ
- なまあげのちゅうかに
- ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな → たくらさん

きょう はなし
今日は、「きび」についてお話をします。

ももたろう はなし で
桃太郎の話に出てくるきびだんごのきびです。

きいろ み きみ よ
黄色い実がなることから「黄実」がなまって「きび」と呼ばれる
ようにないました。

ほうふ
きびには、ビタミンやミネラルが豊富なだけでなく、
しょくもつせんい おお ちょうし ととの
食物繊維も多いため、おなかの調子を整えてくれます。

きょう た けんこう からだ つく
今日もしっかり食べて、健康な体を作りましょう！

もいつけかた



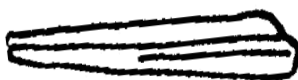
なまあげのちゅうかに



きびごはん



えびだんごのスープ



きょうのこんだて

9 月 25 日 (月)



- ・おはぎ
(さがけんさん:さがひより)
- ・とんじる
- ・おひたし
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

こまつな → たくらさん

9月23日は「秋分の日」でした。

また、秋分の日を真ん中とした1週間を「秋のお彼岸」といいます。

お彼岸には、お墓参りやおはぎをお供えする風習があります。

今日は、ごまときな粉のおはぎですが、一般的には小豆(あんこ)

を使って作ります。小豆の赤色で邪気を追い払い、ご先祖様と

心を合わせるといふ意味があります。

学校でも、周りの人と心を合わせ、協力して生活しましょう！

もいつけかた



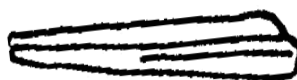
おひたし



とんじる



おはぎ



きょうのこんだて

9 月 26 日 (火)



- ・チキンライス
- ・マカロニのたまごスープ
- ・しろみざかなのバジルフライ
- ・ぎゅうにゅう



きょう はなし
今日は「マカロニ」についてお話をします。

マカロニは、スパゲティと同じおな なかま はっしょう
マカロニは、スパゲティと同じパスタの仲間で、イタリアが発祥の
た もの
食べ物です。

きょう きゅうしょく かい かたち つか
今日の給食には、シェル(貝)の形のマカロニを使っていますが、
むかし ま なか あな あ ほそなが かたち
昔は、真ん中に穴が開いた細長い形のものしかありませんでした。

くだ み かんつうめん よ
管のように見えることから「管通麺」と呼ばれていたそうです。

きゅうしょく りょうり かたち つか わ
給食では、料理によってマカロニの形を使い分けているので、

ちゅうもく た うれ
注目しながら食べてもらえると嬉しいです。

もりつけかた



しろみざかなの
バジルフライ



チキンライス



マカロニの
たまごスープ



きょうのこんだて

9 月 27 日 (水)



- ・コッペパン
- ・てづくりブルーベリージャム
- ・ポークビーンズ
- ・フレンチサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

ブルーベリー
→ かとうさん



今日のジャムは、じもと 地元の農家さんから届いた「とど フルーベリー」を
つか 使って給食室で手作りしました。

ブルーベリーには、目によいとされる「め アントシアニン」という
えいようそ 栄養素がたくさん含まれています。

じゅぎょう 授業でもタブレットを使うことがあるので、知らないうちに
め 目が疲れているかもしれません。

ゲームやスマートフォンなどの使い方を見直したい、

まいにち 毎日の食事に気をつけたいして、げんき 元気に過ごしましょう。

もりつけかた



フレンチサラダ



・コッペパン

ポークビーンズ

・てづくりブルーベリージャム



きょうのこんだて

9 月 28 日 (木)



《きょうの のうかさん》

こまつな → たくらさん



- ・ゆかりごはん
- ・さわにわん
- ・かぼちゃコロッケ
- ・ごまあえ
- ・ぎゅうにゅう

きょう 今日「かぼちゃ」についてお話をします。

「かぼちゃ」は秋が旬の野菜ですが、実は、夏に収穫されています。夏から2・3か月ほど保管したほうが、おいしくて、栄養価も高くなるそうです。知っていましたか？

きょう 今日、その旬のかぼちゃを使って「コロッケ」にしました。

もちろん、調理員さんが1つ1つ手作りしてくれています。

きょう 今日感謝の気持ちをこめていただきますしょう！

もりつけかた



- ・かぼちゃコロッケ
- ・ごまあえ



ゆかりごはん



さわにわん



きょうのこんだて

9 月 29 日 (金)



- ・あきのかおりごはん
- ・とりごぼうじる
- ・ししゃものからあげ
- ・おつきみしらたまだんご
- ・ジョア



がつ にち きょう じゅうごや
9月29日、今日は「十五夜」です。

てんき
天気がいいので、きれいな満月が見られそうですね。

にほん ちゅうごく つき もよう み
日本や中国では月の模様が「うさぎ」に見えるとされますが、

くに
国によっては全く違うものに見えているそうです。

ヨーロッパでは「カニや本を読む人」、アメリカでは「ロバやワニ」、

アラビアでは「ライオン」、うさぎ以外も探してみたくありませんね。

きょう まんげつ み た だんご てづく
今日は、満月に見立ててお団子を手作りしました。

よく かんで あじわって た 食べてくださいね！

もりつけかた



おつきみ
しらたまだんご



ししゃもの
からあげ



ジョア

あきのかおりごはん



とりごぼうじる

