

きょうのこんだて

9 月 2 日 (金)



- ・シーフードカレー
- ・カラフルサラダ
- ・れいとうみかん
- ・ぎゅうにゅう



夏休みは健康に気を付けて過ごせましたか？

宮崎先生は、ついつい冷たいものばかり食べてしまったり、
お昼まで寝てしまい朝ごはんが食べられなかったり…反省です。

2学期が始まったので、生活リズムを整えて、朝ごはんを食べて、
元気に学校に来てくださいね。

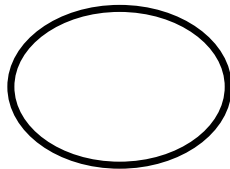
そしてまだまだ、新型コロナウイルスなどの感染症が心配です。

準備から片付けまでみんなで協力して、気持ちよく給食の時間を
過ごせるとよいですね。それでは、今日もたくさんめしあがれ！

もいつけかた



れいとうみかん



シーフードカレー

カラフルサラダ



きょうのこんだて

9 月 5 日 (月)



- ・コーンピラフ
- ・ミネストローネ
- ・パンプキンケーキ
- ・ぎゅうにゅう



きょうのよう^{きょう}に天気^{てんき}がよい^ひ日は、まだまだ^{きおん}気温^{たか}が高い^{たか}ですが、
9月^{がつ}は暦^{こよみ}の上^{うへ}では、「秋^{あき}」です。

「食欲^{しょくよく}の秋^{あき}」「味覚^{みかく}の秋^{あき}」「実^{みの}りの秋^{あき}」など、秋^{あき}には様々^{さまざま}な呼び方^よが
ありま^{かた}す。これは、旬^{しゅん}の食^{しょくざい}材^{ざい}が多^{おほ}く出回^{でまわ}るため^いと言われていま^いす。

給食^{きゅうしょく}でも旬^{しゅん}の食^{しょくざい}材^{ざい}がた^とくさん登^{とうじょう}場^{じょう}するの^ので、旬^{しゅん}の食^{しょくざい}材^{ざい}探^{さが}しをして
みると、いつも^いよ給食^{きゅうしょく}がおい^{おい}しく感^{かん}じるかもし^かれま^ませ^せん。

秋^{あき}の訪^{おとす}れ^れを感^{かん}じなが^なら、今日^{きょう}も残^{のこ}さず食^たべま^まし^しょう!

もいつけかた



パンプキンケーキ



コーンピラフ



ミネストローネ



きょうのこんだて

9 月 6 日 (火)



- ・じゃこごはん
- ・さつまじる
- ・ぶたにくとやさいののもの
- ・ぎゅうにゅう



今日は「**煮物**」について調べてみました。

なんと、煮物の始まりは縄文時代。

北海道では、まだマンモスが生きていました。

この時代に「縄文土器」と呼ばれる、お鍋やお皿のようなものが

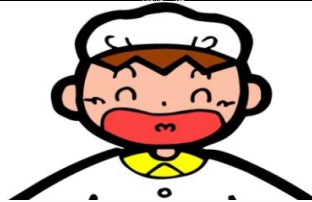
発明されました。この縄文土器のおかげで、お湯をわかしたり、

食べ物をゆでたり、**煮る**ことができるようになったそうです。

昔の人の知恵や工夫が、今の私たちの生活にも関わっているなんて

おもしろいですね！では、今日も残さず食べましょう！

もいつけかた



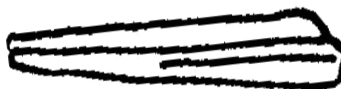
ぶたにくとやさいののもの



じゃこごはん



さつまじる



きょうのこんだて

9 月 7 日 (水)



- ・スパゲティナポリタン
- ・しろみざかなのバジルフライ
- ・フルーツヨーグルト
- ・ぎゅうにゅう



今日は「ナポリタン」についてお話をします。

スパゲティなので外国の料理だと思われるかもしれませんが、

実は、ナポリタンは戦後の日本で生まれた料理です。

アメリカの兵士が、スパゲティにケチャップだけをかけて食べていた

のを見て、ホテルのシェフが、もっとおいしく食べてほしいと作った

のが始まりと言われています。このホテルでは、ケチャップではなく、

トマトソースを使って作るそうなので、給食でもトマトを多めにしてお

作ってみました。味わって食べてくださいね。

もいつけかた



フルーツヨーグルト



スパゲティナポリタン

しろみざかなの
バジルフライ



きょうのこんだて

9 月 8 日 (木)



- ・ちゅうかおこわ
- ・にらたまスープ
- ・ジャンボぎょうざ
- ・ぎゅうにゅう



きのうのあめ、きょうはすずしくなりましたね。

ひによってきおんさがあるので、たいちょうをくずさないよう、さむいときにきるうわぎを持ってきたり、しっかりねて、しっかりあさごはんを食べてくるなど、じぶんたいちょうかんりができるとういですね。

さて、きょうはちゅうかふうなきゅうしょくです。もちめをつかしたしょっかん食感のおこわと、きゅうしょくしつてせいのおおすみよししょうにんぎの献立の1つです。

きょうのこころをこめてつくったので、のこさずた食べてくださいね！

もいつけかた



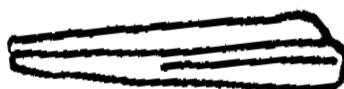
ジャンボぎょうざ



ちゅうかおこわ



にらたまスープ



きょうのこんだて

9 月 9 日 (金)



- ・むぎごはん
- ・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 がつこのか 今日9月9日は、「重陽の節句」です。

「9」は縁起のよい数字とされています。その「9」が2つもある
がつこのか 9月9日は、おめでたい日とされてきました。

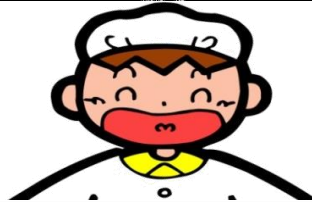
きく はな 菊の花がさく時期でもあるので「菊の節句」とも呼ばれます。

なので今日の給食では、あざやかな黄色がかわいい、菊の花びらを使
つか った[菊花あえ]にしました。そして、秋が旬の秋刀魚も登場！

ほね やわ に 骨まで柔らかく煮ているのでまるまる食べられます。

きょう ぎゅうしよく 今日 秋を感じながら、残さず食べましょう！

もいつけかた



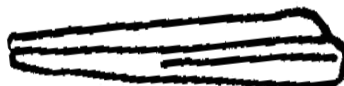
- ・さんまのつつに
- ・きっかあえ



むぎごはん



かきたまじる



きょうのこんだて

9 月 12 日 (月)



- ・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
- ・おつきみだんご
- ・ぎゅうにゅう



きょう じゅうごや こんだて ことし じゅうごや がつとおか
今日は「十五夜」献立です。今年の十五夜は9月10日でした。
とつてもきれいな満月でしたね。 にほん ちゅうごく つき もよう
日本や中国では月の模様は
「うさぎ」と言われていますが、ほか くに まった ちが み
他の国では全く違うものに見えて
いるそうです。 たと ほん よ ひと
例えば、ヨーロッパでは、かにや本を読む人、
アメリカでは、ロバヤワニ、アラビアでは、ライオン… なんだか
おもしろいですね。 つぎ まんげつ がつとおか
次の満月は10月10日なので、うさぎ以外も
さが みる みた てつく だんご
探してみてください。そして、満月に見立てた手作りのお団子は
よくかんで、あじわって食べてくださいね！

もいつけかた



おつきみ
だんご



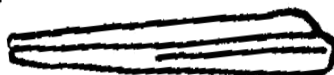
ししゃものからあげ



あきのかおりごはん



とりごぼうじる



きょうのこんだて

9 月 13 日 (火)



- ・チキンライス
- ・やさいスープ
- ・マセドアンサラダ
- ・ヨーグルップ



今日は、なぜ牛乳じゃなくてヨーグルップなのでしょうか？
牛乳には「カルシウム」という栄養素が入っています。成長期のみなさんにとって、大切な栄養素ですが、ふだんの食事だけでは、カルシウムの量が足りません。少しでもカルシウムが多くとれるようにと、毎日の給食で牛乳を出しています。
それと同じように、ヨーグルップやジョアに入っている「乳酸菌」も、不足しがちです。おなかの調子を整えてくれる大切なものなので、月に1回、給食で出すようにしています。色々と考えているんですよ～！

もいつけかた



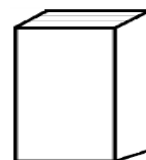
マセドアンサラダ



チキンライス



ヨーグルップ



やさいスープ



きょうのこんだて

9 月 14 日 (水)



- ・いなかうどん
- ・さつまいもとだいずのかりんとう
- ・ぶどう
- ・ぎゅうにゅう



今日は、うどんにも、かりんとうにも、デザートも旬の食材を使っています。全部で4つ！答えは、はじっこの方に書いておくので、後で確認してみてくださいね。

さて、今日は「かりんとう」のお話です。昔は白い砂糖「上白糖」は高級品だったので、お金持ちの人しか食べられませんでした。そこで、安く手に入る「黒砂糖」を使って作られたお菓子が、かりんとうです。今日の給食でも黒砂糖を使っています。ふんわりとした甘みを楽しんで食べてくださいね！

もいつけかた



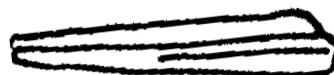
しゅんたべもの↑こたえ↑
さつまいも・だいず・かりんとう・ぶどう

ぶどう
(ひとり2コ)



いなかうどん

さつまいもと
だいずのかりんとう



きょうのこんだて

9 月 15 日 (木)



- ・ハニーナッツトースト
- ・あきやさいのスープに
- ・マカロニサラダ
- ・ぎゅうにゅう



今日のハニーナッツトーストには2種類のナッツを使っています。
1つ目はアーモンドです。アーモンドは、ビタミンEが豊富で、
血液をサラサラにしてくれます。

2つ目はくるみです。くるみは、オメガ3という栄養素が豊富です。
体の中で作ることができないので、意識して食べてほしい栄養素で
す。他にもナッツには、カルシウムや鉄など、みなさんの体に
必要な栄養素がたくさん入っているので、今日の給食も残さず
しっかり食べてくださいね！

もいつけかた



マカロニサラダ



ハニーナッツトースト



あきやさいの
スープに



きょうのこんだて

9 月 16 日 (金)



- ・マーボーはるさめどん
- ・とうふとわかめのスープ
- ・りんごゼリー
- ・ぎゅうにゅう



突然ですが、「ふじ・紅玉・シナノスイート・ジョナゴールド・王林・

シナノゴールド」と聞いてなんのことだかわかりますか？

呪文ではありません。実はこれ、全てリンゴの名前です。

そのまま食べるなら「ふじ・シナノスイート・王林・シナノゴールド」、

お菓子やジュースなどに加工するなら「紅玉・ジョナゴールド」、など

種類によって、オススメの食べ方があります。

スーパーにも色々な種類のりんごが並ぶ季節なので、

食べ比べてみるのも秋の楽しみ方の1つかもしれませんね。

もいつけかた



りんごゼリー



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 20 日 (火)



- ・なめし
- ・みそけんちん
- ・とりにくとうずらたまごのさっぱり
- ・ぎゅうにゅう



まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です。

きゅうしょく はし つか わしょく こんだて
給食では、お箸を使う和食の献立にしています。

はし ただ も つか かた
お箸は正しく持っていますか？使い方はどうでしょうか？

うずらのたまごも、お箸でさしてはいけません。

さ ばし はし いはん むすか とぎ
“刺し箸”というお箸のマナー違反です。つかむのが難しい時は、

はんぶん き さら かたむ
半分に切ったり、お皿を傾けたりすると、つかみやすいです。

じぶん ほうほう
自分がやいやしい方法でチャレンジしてみてくださいね。

たいふう ま きょう た
それでは、台風に負けず、今日ももりもり食べましょう！

もりつけかた



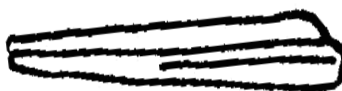
とりにくとうずらたまごの
さっぱり



なめし



みそけんちん



きょうのこんだて

9 月 21 日 (水)



- ・ごはん
- ・ちゅうかスープ
- ・なまあげのピリからいため
- ・みかん
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日のみかんは「グリーンハウス」という種類しゅるいのみかんです。

みた目は緑色で、酸っぱそうに見えるかもしれませんが、

あま 甘くておいしいので安心あんしんしてくださいね。

みかんの旬しゅんは冬ですが、このグリーンハウスは秋限定あき げんていです。

「何かなにいい果物くだものはありませんか？」と八百屋やおやさんに相談そうだんして、

おし 教えてもらったので、宮崎先生みやざき せんせいも初めて知はじりました。

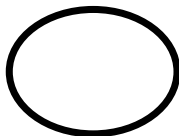
スーパーではあまり見みかけない、特別とくべつなみかんです。

かお 香りたのも楽しみながら食たべてくださいね！

もりつけかた



みかん



なまあげの
ピリからいため



ごはん



ちゅうかスープ



きょうのこんだて

9 月 22 日 (木)



- ・ごまあげパン
- ・きのこのクリームスープ
- ・コールスローサラダ
- ・ミルクコーヒー



今日は今が旬の「きのこ」についてお話をします。

きのこには、食物繊維という栄養素がたくさん含まれているので、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。また、ビタミンDとB、ミネラルも多いため、風邪予防に効果的です。

宮崎先生は、きのこが苦手ですが、これからの空気が乾燥して

風邪がはやる時期に、元気に過ごすため、しっかり食べたいと思います。苦手な人も、私と一緒にまずは1口ずつチャレンジしましょう！（6年生のみなさん、移動教室、楽しんできてくださいね！）

もりつけかた



コールスローサラダ



ごまあげパン



ミルクコーヒー

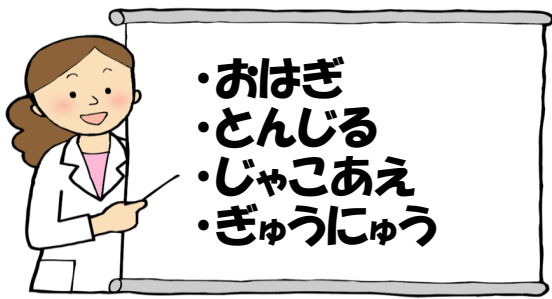


きのこの
クリームスープ



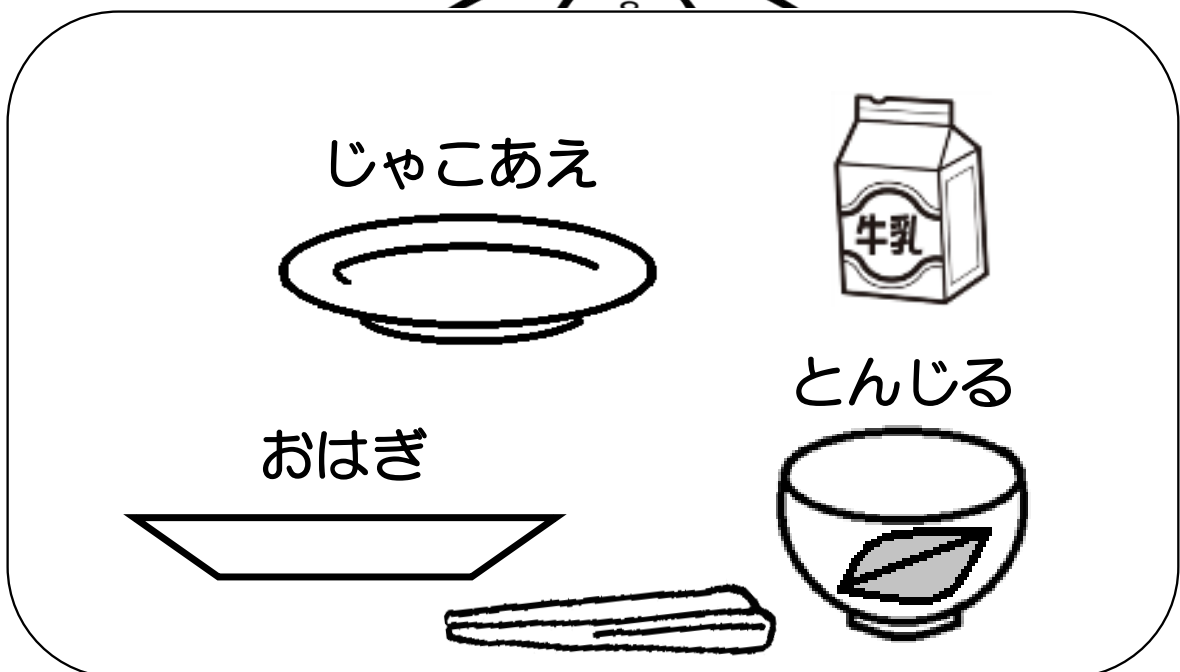
きょうのこんだて

9 月 26 日 (月)



今日は「秋のお彼岸」ひがん 献立けんりつです。お彼岸は、ご先祖様せんぞさまを大切にする日ひのことで、お墓参りはかまいやおはぎをお供えする風習ふうしゅうがあります。給食きゅうしょくでは、ゴマこときな粉こなを使ってつか作つくりますが、一般的いっぱんてきなおはぎは、秋あきに収穫しゅうかくされる小豆あずき(あんこ)を使って作つくります。小豆あずきの赤色あかいろに、邪気じゃきをはらう効果こうかがあると信じられていたことや、もち米こめとあんこを合あわせるとい言葉ことばの語呂ごろから、ご先祖様せんぞさまと自分たちじぶんの心こころを合あわせるとい意味いみがこめられています。まわりの人ひとを思いやる気持きもちちを忘わすれずに過すごせるとよいですね。

もいつけかた



きょうのこんだて

9 月 27 日 (火)



- ・ひじきとれんこんのごはん
- ・さわにわん
- ・さばのしおやき
- ・あさづけ
- ・ぎゅうにゅう



きょう わしょく こんだて
今日は和食の献立です。

さいきん きゅうしょく さかな で ほね ほけんしつ
最近、給食で魚が出ると「骨がのどにささいました…」と保健室に
く ひと おお ひらまつせんせい しんぱい
来る人が多いようで、平松先生が心配していました。

ただ はし つか くち か た ほね き つ
正しくお箸を使って、1口ずつよく噛んで食べると、骨に気が付く
ことができます。また、お皿を持たず、下を向いて食べていると、
のどがせまくなり、ほね
骨がささいやすくなってしまいます。

きょう くち か ただ しせい た いしき
今日は、1口ずつよく噛んで、正しい姿勢で食べることを意識して
みましょう！

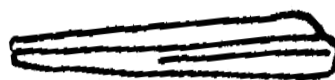
もいつけかた



- ・さばのしおやき
- ・あさづけ



ひじきと
れんこんのごはん



さわにわん



きょうのこんだて

9 月 28 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
- ・グリーンサラダ
- ・とうきょうぎゅうにゅう

きょう のうか
《今日の農家さん》

ブルーベリー
加藤ファーム (加藤さん)



今日は、きょう地元のじもと農家さんからのうかブルーベリーをとど届けてもらいました。

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

テレビやゲーム、スマートフォンをちようじかんつか長時間使っていませんか？

じゆぎょう授業でもタブレットをつか使っているの、し知らないうちにめ目がつか疲れているかもしれません。

じょうほうきき情報機器のつか使い方をかた見直したり、きょう今日のきゆうしよく給食をたしっかり食べて、
め目のけんこう健康にき気を付けてす過ごせるとよいですね。

もいつけかた



ごめんなさい。
こんだてひょうが
まちがってました。
きょうは、
とうきょうぎゅうにゅうです。

グリーンサラダ



とうきょう
ぎゅうにゅう

- ・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



きょうのこんだて

9 月 29 日 (木)



- ・わかめごはん
- ・なめこじる
- ・かぼちゃコロッケ
- ・ごまあえ
- ・ぎゅうにゅう



きょう
今日は「かぼちゃ」についてお話をします。
かぼちゃの旬は「秋」ですが、実は収穫は「夏」だということを知って
いましたか？ 一般的に、他の野菜はとれたてが一番おいしいと
いわれますが、かぼちゃは、2・3ヶ月もの間 保管して、追熟させた方
が、栄養価が高く、おいしくなるんだそうです。
なので、収穫は夏ですが、かぼちゃの旬は秋というわけです。
給食では、旬のかぼちゃを使ってコロッケを作りました。
調理員さんが、心をこめて手作りしてくれたので、感謝の気持ちを
こめて残さず食べましょう！

もいつけかた

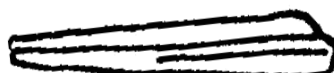


- ・かぼちゃコロッケ
- ・ごまあえ



わかめごはん

なめこじる



きょうのこんだて

9 月 30 日 (金)



- ・ビビンバチャーハン
- ・えびだんごのスープ
- ・なし
- ・ぎゅうにゅう



きょう じゆん なし はなし
今日は、旬の「梨」についてお話をします。

なし しよっかん たの くだもの
梨はシャキシャキとした食感が楽しい果物ですね。

なし とくゆう しよっかん せきさいぼう とくしゆ さいぼう
梨 特有のその食感は、「石細胞」という特殊な細胞があるからです。

せきさいぼう しよくもつせんい おな はたら
この石細胞は、食物繊維と同じような働きがあるため、

おなかの調子を整え、腸を元気にしてくれます。

きょう きゆうしよく あきつき しゆるい なし
今日の給食は「秋月」という種類の梨です。

あき しゆうかく つき まる ゆらい
秋に収穫され、月のように丸いことが由来だそうです。

とってもおいしいなしなので、味わって食べてくださいね。

もいつけかた



なし



ビビンバチャーハン



えびだんごの
スープ

