

月	火	水	木	金
9月  9/3日	4日 	8月  5日	8/30日 牛乳 ターメリックライス 白いカレー かぼちゃと ポテトのサラダ 冷凍みかん	31日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">野菜の日</div> 牛乳 ツナピザトースト 野菜たっぷりポトフ じゃこサラダ 
9/3日 牛乳 ビビンバ トック入り野菜スープ オレンジ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">韓国料理</div>	4日 牛乳 スイートポテトトースト ビーンズシチュー わかめとじゃこのサラダ	5日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">沖縄料理</div> 牛乳 ゴーヤジュシー チキアギー (つけあげ) もずくスープ 沖縄パイ	6日 牛乳 ごはん 肉じゃがコロッケ キャベツの浅漬け みそけんちん汁	7日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">9月9日 重陽の節句</div> 牛乳 七穀わかめごはん 白身魚の八宝菜 野菜の菊花あえ 巨峰 
10日 牛乳 ごはん 豆あじの南蛮漬け 野菜の華風あえ はんぺんの フワフワ団子汁	11日 牛乳 ぶどうパン スパニッシュオムレツ フルーツサラダ カレースープ	12日 牛乳 中華おこわ 切干大根の バンバンジー 春雨スープ	13日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お祝い メニュー</div> 牛乳 和風おろし スパゲティー たことポテトの から揚げサラダ ガトーショコラ (乳卵なし)	14日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">敬老の日 こんだて</div> 牛乳 五目ごはん 高野豆腐の 包み揚げ まごわやさしいサラダ 小豆入り抹茶豆乳かん 
17日 敬老の日	18日 牛乳 ごはん さばのタンドリーグリーン キャベツと若布の レモンあえ みだくさん味噌汁	19日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">毎月19日は 食育の日</div> 牛乳 キムチチャーハン なんこつからあげ ワンタンスープ ぶどうゼリー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみ メニュー</div> 	20日 牛乳 きのごガーリックライス じゃがいものラザニア 洋風ひじきサラダ 梨	21日 全校遠足のため 給食なし
24日 秋分の日 振替休日	25日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お月見 こんだて</div> 牛乳 秋の吹き寄せごはん サンマの塩焼き ゆかり和え 手作りお月見団子 	26日 牛乳 手作りウィンナー ロールパン パンプキンシチュー コーンサラダ (ノンオイル)	27日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">中国料理</div> 牛乳 チンジャオロースー丼 中華風コーンスープ 杏仁豆腐	28日 牛乳 全校遠足 予備日 麦ごはん 白身魚のピリ辛焼き 切干大根の梅あえ かみなり汁

<今日のこんだてよい>

8月31日(金) …「野菜の日」

給食では毎日、たくさんの野菜を取り入れていますが、この日はさらにたくさんの野菜を使ったこんだてにしました。

9月7日(金) …「重陽の節句」

9月9日は「重陽の節句」です。1月の「七草」、3月の「ひな祭り」、5月の「端午の節句」、7月の「七夕」と並ぶ「五節句」の一つで「菊の節句」とも呼ばれます。病気をしないで長生きできることを願って、季節の菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりして、行事のお祝いをする風習が、平安時代からあります。給食では「菊の節句」に因んで、「野菜の菊花和え」です。食用菊と海苔で野菜を和えます。石原小のみなさんが元気に過ごせるように願いを込めて作ります。

13日(木) …お祝いメニュー

石原小学校開校60周年のお祝いの、児童集会があります。給食でも、お祝いの気持ちを込めて、手作りのガトーショコラを提供します。お楽しみください。

14日(金) …「敬老の日」

9月17日は敬老の日です。老人をうやまい長寿をお祝いする日で、1966年に国民の祝日として制定されました。「まごわやさしい」サラダの、「ま」は「豆」、「ご」は「ごま」、「わ」は「わかめ、海藻」、「や」は「野菜」、「さ」は「魚」、「し」は「しいたけ、きのこ」、「い」は「芋」を表し、体に良いとされる食材が詰まった健康サラダです。「小豆と抹茶の豆乳寄せ」の小豆は、その色から、邪気を払うという意味が込められていて、お祝いの席などで、よく使われる食材です。抹茶と豆乳を使った寒天に、小豆を入れて固めた特別デザートです。

25日(火) …お月見こんだて

今年は9月24日が十五夜です。一年の中で一番お月様がきれいに見える日で「中秋の名月」とも言います。お月見は中国から伝わり、日本ではお団子や里芋、栗、枝豆などのお供え物と一緒にススキを飾って、自然の恵みに感謝する行事として定着しました。

「吹き寄せごはん」は栗やきのこなどの秋の味覚がたっぷり入ったごはんです。焼き魚の「さんま」は、秋が旬の魚の代表です。「お月見団子」は、白玉粉にお豆腐を練り込んで、手作りします。お豆腐を入れることで、冷めても固くなりやすく、やわらかく仕上がります。

★9月の旬の食材は、なす、ピーマン、にんじん、里芋、しいたけ、山芋、ごま、ひじき、昆布、もも、なし、いちじく、ぶどうなどです。★7月の豪雨や猛暑の影響で、野菜などの食材が高騰しているため、急な食材変更やこんだて変更の場合もありますので、予めご了承ください。

