



8・9月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の弱さを整える
8/30 火	夏野菜カレーライス		豚肉	米・じゃがいも・バター・小麦粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・ズッキーニ・かぼちゃ・ピーマン
	豚肉ときゅうりの炒め物 果物（冷凍みかん）	○	豚肉	砂糖・ごま油・油	生姜・キャベツ・きゅうり・もやし・人参 みかん
31 水	豚しゃぶのピリ辛麺		豚肉	うどん・ごま油・砂糖	人参・きゅうり・もやし・筍・生姜
	ゴーヤチャンプルー 芋もち	○	豆腐・豚肉・卵	油・ごま油 じゃがいも・でんぷん・砂糖	生姜・にがり・ねぎ・人参・もやし
9/1 木	五目ごはん（アルファ米）			五目ごはん（アルファ米）	
	揚げ出し豆腐のきのこソース	○	豆腐・鶏肉	でんぷん・油	えのきだけ・しめじ・葉ねぎ・生姜
	三色おひたし 豚汁		豚肉・豆腐・味噌	じゃがいも・こんにゃく	ほうれんそう・もやし・人参 大根・人参・小松菜・ねぎ
2 金	ジャンバラヤ		鶏肉	米・油	玉葱・人参・マッシュルーム・ホールコーン・グリーンピース
	魚のハーブ焼き	○	目鯛・チーズ	オリーブ油・パン粉	にんにく・パセリ
	エリンギとベーコンソテー		ベーコン	油・ごま油・砂糖	エリンギ・キャベツ・人参・ホールコーン
	キャベツとかぶのスープ		ベーコン		キャベツ・かぶ・人参・玉葱
5 月	鮭茶漬け		鮭・のり	米・ごま	
	ちくわの磯辺揚げ	○	竹輪・青のり	小麦粉・油	
	ささみとキャベツの梅サラダ		鶏肉	ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・練り梅
6 火	手作り枝豆チーズパン		ベーコン・チーズ	強力粉・バター・砂糖	枝豆
	ハンガリアンシチュー	○	豚肉	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・ピーマン
	フレークサラダ			コーンフレーク・砂糖・油	人参・もやし・キャベツ・黄ピーマン・玉葱
7 水	キムチ炒飯		豚肉	米・油・ごま	人参・キムチ・ピーマン
	焼きししゃも	○	ししゃも		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め 果物（ぶどう）		豚肉・味噌・生揚げ	油・砂糖・でんぷん	にんにく・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ ぶどう
8 木	沖縄そば		豚肉	沖縄そば・三温糖	生姜・ねぎ・葉ねぎ
	人参シリシリ サータアンダギー	○	ツナ・卵 卵	油 小麦粉・黒砂糖・油	人参・もやし
9 金	さんまごはん		さんま	米・でんぷん・油・砂糖	
	大根と水菜のゆずあえ	○	鶏肉・豆腐	でんぷん	大根・水菜・人参・ゆず果汁
	菊花汁 月見団子		豆腐	白玉粉・砂糖・でんぷん	小松菜・白菜・人参・しめじ・ねぎ・菊の花
12 月	鶏ごぼうピラフ		鶏肉	米・油	ごぼう・人参・玉葱・ホールコーン・グリーンピース
	いかのレモンソースかけ	○	いか	でんぷん・油・砂糖	生姜・レモン
	コーンサラダ		わかめ	油・砂糖	キャベツ・人参・ホールコーン
	ポテトとベーコンのスープ			じゃがいも・油	玉葱・人参・ホールコーン・キャベツ
13 火	ジャージャー麺		豚肉・味噌	生中華めん・ごま油・油・三温糖	きゅうり・生姜・にんにく・玉葱・人参
	中華風なめこ汁	○	豆腐・わかめ・卵	ごま油	筍・えのきだけ・なめこ・ねぎ
	乳ない豆腐 きのこご飯		寒天・牛乳	砂糖	みかん缶
14 水	里芋の和風グラタン		鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖	人参・ごぼう・しめじ
	糸寒天の和風サラダ	○	鶏肉・ベーコン・牛乳 味噌・生クリーム・チーズ	里芋・油・バター・小麦粉	玉葱・ねぎ・葉ねぎ
	具沢山味噌汁		鶏肉・油揚げ・味噌	ごま・油・砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・玉葱・生姜 人参・大根・えのきだけ・小松菜・ねぎ
15 木	ミルクパン			ミルクパン	
	ウィンナーシュニッツェル	○	鶏肉	小麦粉・パン粉・油	パセリ
	コールスロー			油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参
	グラッシュ		豚肉・ベーコン・豆乳	じゃがいも・米粉・油	玉葱・人参・グリーンピース
16 金	チキンライス		鶏肉	米・油	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	魚のポテチー焼き	○		アブラカレイ・チーズ バター・じゃがいも	にんにく・パセリ
	マカロニスープ 果物（ぶどう）			じゃがいも・シェルマカロニ・油	セロリー・人参・玉葱 ぶどう
20 火	ご飯			米	
	麻婆なす	○	豚肉・味噌	砂糖・でんぷん・油	にんにく・生姜・人参・玉葱・ねぎ・筍・ピーマン・なす
	華風きゅうり			砂糖・ごま油	きゅうり・大根
	チンゲン菜スープ		鶏肉・豆腐		チンゲン菜・白菜・人参・もやし・ねぎ
21 水	ココアパン			ココアパン	
	スパニッシュオムレツ	○	ハム・チーズ・卵	じゃがいも・油	玉葱・ピーマン
	ピンスサラダ			ひよこ豆・いんげん豆 油・砂糖	もやし・人参・枝豆・キャベツ・玉葱
22 木	パンフキンポタージュ		鶏肉・ベーコン・牛乳	バター・小麦粉・油	にんにく・玉葱・かぼちゃ・かぼちゃ・パセリ
	2色おはぎ			きな粉 米・もち米・砂糖・ごま	
	魚の香り焼き 即席漬け 七彩汁	○	鯖 塩昆布		ゆず・マーマレード 人参・きゅうり・かぶ ごぼう・大根・人参・かぼちゃ・ねぎ・小松菜

裏面に続きます

26 月	キャベツとチキンの塩麹スパゲティ		鶏肉・味噌	スパゲティ・オリーブ油	にんにく・玉葱・人参・エリンギ・キャベツ
	イタリアンスープ	○	ベーコン・鶏肉		人参・玉葱・小松菜・ホールコーン
27 火	ポテトタルト		ベーコン・生クリーム・チーズ	じゃがいも・バター	パセリ
	高菜めし			米・油・ごま	高菜・ねぎ
	タイビーエン いきなり団子	○	豚肉・えび・いか・かまぼこ 小豆	春雨 さつまいも・三温糖・上新粉・小麦粉	人参・玉葱・白菜・筍・きくらげ・チンゲン菜
28 水	手作り肉まん		豚肉	小麦粉・強力粉・砂糖 ラード・油・ごま油・でんぷん	玉葱・筍・生姜・にんにく
	豆腐の中華風煮	○	豚肉・豆腐	砂糖・でんぷん・油	生姜・人参・玉葱・もやし・キャベツ・筍・きくらげ・グリーンピース
	もやしと枝豆の中華あえ		わかめ	砂糖・ごま油・ごま	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・枝豆
29 木	ドライカレー		豚肉	米・油・小麦粉	にんにく・生姜・ピーマン・ホールトマト・玉葱・人参・グリーンピース
	レタスとハムのスープ	○	ハム・卵	でんぷん	レタス・人参・ねぎ・えのきだけ
	果物（梨）				梨
30 金	秋の香りご飯		鶏肉	米・もち米・油・砂糖・さつまいも	人参・しめじ
	鯖のぬか炊き	○	鯖	砂糖	
	青菜と若布のレモン醤油 けんちん汁		わかめ 豚肉・豆腐・油揚げ	砂糖 里芋・こんにゃく	ほうれんそう・もやし・人参・しめじ・レモン 大根・人参・ねぎ

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。
 ※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、じゃがいも、里芋です。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

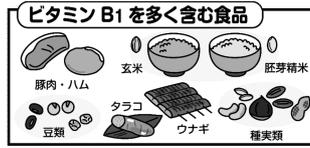
夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、**ビタミンB1!**

暦のビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになります。積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心して

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

必要時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

1. 家庭になる食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



今月の献立より

1日『五目ごはん』

9月1日は、防災の日です。各校の備蓄倉庫に配備している防災用アルファ米のうち、買い替えを予定している物資について、フードロスの観点からも引き続き2学期も学校給食で使用します。この日は、防災用アルファ米「五目ごはん」を使用します。

9日『重陽の節句、十五夜』

9月9日は重陽の節句です。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を飾ったり、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食でも、食べられる菊の花を使ったお吸い物を作ります。9月10日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺める風習があります。また、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べる風習もあります。農作物の集荷時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

15日『世界の料理 オーストリア』

オーストリアは、ドイツ、イタリア、スイス、ハンガリー、チェコと国境を接し、ヨーロッパのちょうど真ん中あたりに位置する国で、首都はウィーンです。面積は北海道と同じ位で、東アルプス山脈やカルパチア山脈などによって起伏があり、地方色豊かです。オーストリア料理は、オーストリア帝国の支配領だったハンガリーとチェコ、隣国のイタリア、ドイツなどの食文化の影響を受け、多彩な食文化が融合した料理です。『ウィナーシュニッツェル』は、ウィーン風カツレツのことです。仔牛肉を薄く延ばして叩き、パン粉をつけて油で揚げ焼きにした料理です。高価なため、家庭では豚肉や鶏肉で作ることも多いそうです。日本のとんかつの元祖ともいわれています。『グーラッシュ』は、ハンガリーが有名ですが、近隣のオーストリア、ドイツでも有名な家庭料理です。ハンガリーではスープ、オーストリア、ドイツではスープというよりはシチューとして食べられています。