



9月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
13月	ジャンバラヤ		鶏肉	米・油	玉葱・人参・パプリカ・マッシュルーム ホールコーン・グリーンピース
	白身魚のマヨネーズ焼き	○	アブラカレイ・生クリーム・牛乳	マヨネーズ(卵不使用)	玉葱・マッシュルーム・パセリ
	ポテトとコーンのポターージュ		ベーコン・豆乳	じゃがいも・油	玉葱・クリームコーン・パセリ
14火	豚キムチ焼きそば		豚肉	蒸し中華めん・油・砂糖・ごま	玉葱・人参・もやし・キムチ・ニラ
	えび団子スープ	○	えび・鶏肉	でんぷん	生姜・玉葱・人参・筍・白菜・小松菜・ねぎ
	キャラメルポテト		生クリーム	さつまいも・油・砂糖	
15水	シシジューシー		豚肉・昆布	米・油	葉ねぎ
	高野豆腐の甘辛揚げ	○	高野豆腐	でんぷん・油・砂糖	
	三色おひたし				ほうれんそう・もやし・人参
	具沢山味噌汁		豆腐・油揚げ・味噌		人参・大根・ごぼう・えのきたけ・小松菜・ねぎ
16木	ライ麦パン			ライ麦パン	
	バリメニ (水餃子)	○	豚肉・生クリーム	餃子の皮・バター	玉葱・パセリ
	ヴィネグレット (ビーツのサラダ)		ハム	じゃがいも・油・砂糖	ビーツ・玉葱・人参・セロリー・きゅうり・にんにく
	シチー (キャベツのスープ)		ベーコン・豚肉	油	キャベツ・人参・玉葱
17金	ご飯			米	
	いかと豆腐のチリソース煮	○	いか・豆腐	でんぷん・油・ごま油・砂糖	生姜・にんにく・ねぎ・ピーマン
	中華スープ		焼き豚・豆腐	ごま油	人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきたけ
	果物(梨)				梨
21火	きのご飯		鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖	人参・ごぼう・しめじ
	里手の和風グラタン	○	鶏肉・ベーコン・牛乳・味噌 生クリーム・チーズ	里芋・バター・小麦粉・油	玉葱・ねぎ・葉ねぎ
	七彩汁		油揚げ・味噌		ごぼう・大根・人参・かぼちゃ・ねぎ・小松菜
	月見団子		豆腐	白玉粉・砂糖・でんぷん	
22水	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	タタマピーチーズ焼き	○	ベーコン・チーズ・卵	じゃがいも・油	玉葱・人参・ピーマン
	マカロニスープ		ベーコン	じゃがいも・シェルマカロニ・油	セロリー・人参・玉葱・トマト
	ココアプリン		牛乳・生クリーム	砂糖	
24金	2色おはぎ		きな粉	米・もち米・砂糖・ごま	
	魚の塩麹焼き	○	鮭		
	青菜と若布のレモン醤油		わかめ	砂糖	ほうれんそう・もやし・人参・しめじ・レモン
	けんちん汁		豚肉・豆腐・油揚げ	里芋・こんにゃく	大根・ごぼう・人参・ねぎ
27月	手作りナン		豆腐	強力粉・砂糖・油	
	キーマカレー	○	豚肉・レンズ豆・チーズ	小麦粉・バター・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト
	チップスサラダ			でんぷん・砂糖・油	ごぼう・れんこん・キャベツ・きゅうり・パプリカ
	レモンジュレのフルーツあえ			砂糖	みかん缶・黄桃缶・パイン缶・レモン
28火	デジクッパ		豚肉	米・ごま	筍・大根・ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく
	小魚の南蛮漬	○	ししゃも	でんぷん・油・砂糖	ねぎ・生姜
	もやしと枝豆の中華あえ		わかめ	砂糖・ごま油	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・枝豆
29水	子ぎつねご飯		油揚げ	米・砂糖	人参・しめじ
	なすの包み焼きおろしソース	○	豚肉・味噌	砂糖・でんぷん	なす・大葉・大根・生姜
	塩肉じゃが		豚肉・高野豆腐	こんにゃく・砂糖・じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース
30木	沖縄そば		豚肉・笹かまぼこ	沖縄そば・三温糖	生姜・ねぎ・葉ねぎ
	マーミナーチャンプルー	○	豆腐・豚肉・卵	油・ごま油	生姜・人参・玉葱・もやし・ニラ
	開口笑		卵	小麦粉・砂糖・ごま・油	

※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、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。



9月給食だより

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みの後は、体が重く感じたり、やる気が起きなかったりしがちです。生活リズムを整え、2学期を元気に楽しく過ごしましょう。

生活リズムを整えよう!

眠気やだるさを感じたり、なんとなくやる気がなくなっている人はいませんか。起きたら朝の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べ、夜は早めに寝るようにして十分に睡眠をとり、体をリフレッシュしましょう。



1日のスタートは朝ごはんから

体を目覚めさせる



食事をすることで体が温まります。また、かむ動作や脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内蔵も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできているブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、特に朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便できます。

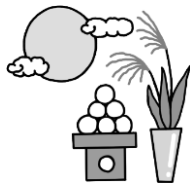
秋の行事食・食べ物を知ろう!

重陽の節句



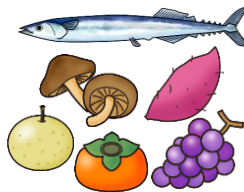
9月9日に行います。桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食でも、食べられる菊の花を使ったお吸い物を作ります。

十五夜



十五夜（中秋の名月）は、中国から伝わった行事です。日本の旧暦では7～9月が秋。7月が「初秋」、8月は「中秋」、9月は「晩秋」と呼ばれ、8月15日の満月を見ながら、米で作った月見団子や里芋などを供え、秋の収穫に感謝する日です。別名「芋名月」ともいいます。今年の十五夜は21日です。

秋の味覚



「収穫の秋」といわれるように、秋は日本人の主食であるお米をはじめ、様々な作物が収穫される時期です。給食では秋刀魚やなす、きのこ、ぶどうや梨、そして調布産の里芋などが登場します。秋の味覚を楽しんでください。

おはぎ



お彼岸は春と秋の年2回あります。春分の日と秋分の日を中心にして前後3日間をあわせた7日間のことです。お彼岸にはお墓参りをしたり、おはぎ（ぼたもち）などをお供えし、ご先祖様を供養します。春はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼びます。

日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。特にご飯を中心に、魚介類、野菜、海藻をよく食べる日本料理は、世界から注目されています。「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

<p>ま</p> <p>豆類。特にご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の量が高まります。</p>	<p>ご</p> <p>ごまなどの種類類。小粒でも高エネルギーで、体によい油も含まれます。</p>	<p>わ</p> <p>わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。</p>	<p>や</p> <p>野菜。四季折々に旬の野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p>さ</p> <p>魚介類。良質のたんぱく質源で、体や脳によい働きをする油も豊富です。</p>	<p>し</p> <p>しいたけなどのきのこ類。食物繊維、旨味成分が豊富です。</p>	<p>い</p> <p>いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多い食材です。</p>
--	--	---	--	--	--	---

今月の献立より

16日『世界の料理 ロシア』
ユーラシア大陸の北側、アジアからヨーロッパにまたがる1番広い国で、首都はモスクワです。面積は日本の4.5倍の広さですが、人口は日本とあまりかわりません。冬が長く、厳しい寒さに耐えられるよう、高エネルギーの食品が好まれ、マヨネーズの使用量が世界一です。ロシア料理に欠かせないのが「スメタナ」という酸味のあるクリームで、代表的な家庭料理であるボルシチをはじめ、ビーフストロガノフやペリメニなど、様々な料理に使われます。主食はパンで、ライ麦で作る黒パンが伝統的に食べられています。

30日『開口笑』
中国のお菓子で、小麦粉・ベーキングパウダー・卵・油・砂糖を練り合わせ、だんご状にして白ごまをまぶして揚げます。揚げていると自然に割れてきて、「口を開いて笑っているように見える」ことから、縁起のよいお菓子とされています。