

9月からの給食について

事前のお知らせのとおり、給食室の改修工事に伴い、2学期・3学期は外部委託による給食になります。

ごはんは温かく、おかずは冷ました状態で届き、汁物と牛乳の提供はありません。配達されたごはんとおかずを、給食と同じように、各教室で給食当番さんが盛付けます。

使い捨てのお弁当箱を使用し、トレイや食具の提供はありませんので、ランチョンマットと一緒に、はし・スプーンなどを毎日持たせてください。

アレルギー対応については対象のご家庭に別途、お知らせしております。毎月の内容確認と、代替品とお弁当箱の持参について、ご協力をお願いします。

※給食だより「食育クイズ」のこたえ

③ 90%

すいかは約90%、つまりほとんどが水分です。英語では、「ウォーターメロン」といいます。暑い夏の日、熱くなって汗をかけた体を冷やし、水分補給にも最適です。果肉は定番の赤の他に、黄やオレンジ、白色もあります。種が気になる人は、まず真横に切って、断面をよく観察して、種が付く「維管束」の部分を外すようにして切ると種なしで切り分けることができます。残りの部分も種が横に並ぶのでとりやすくなります。



① しいたけ

しいたけのうま味成分はグアニル酸です。かつお節のイノシン酸、こんぶのグルタミン酸と並んで「三大うま味成分」ともよばれ、互いに組み合わせることで「1 + 1」の足し算以上のうま味になることが知られています。これを「うま味の相乗効果」といい、「だし算」としゃれる人もいます。しいたけは干すことで保存が利き、うま味成分も増えます。だしにはこの干しいたけのもどし汁がよく使われます。戻した後のしいたけもおおいしく食べられ、干すことでビタミンDも増えているので、日照時間が短くなる秋から冬の健康維持にも役立ちます。



今月のおすすめ給食レシピ

＜さかなのタンドリーグリル＞

【材料（1人分）】

さば切り身（50g）	1切れ
しお	0.1g
こしょう	少々

※

ノンエッグマヨネーズ	5g
豆にゅう	5g
カレー粉	0.7g
しょうゆ	2g
ケチャップ	2g
にんにく（すりおろし）	0.5g
粒マスタード	0.4g
ナツメグ（パウダー）	少々

【作り方】

①魚は一度水洗いして、水気をよくふき取り、しお・こしょうをしておく。

②※の材料を混ぜたものに、①の魚をつけこんで30分ほど置き、味をなじませる。

③②の魚を鉄板にならべ、170℃のオーブンで焼く。
魚の中心まで火が通ったら出来上がり。

※タンドリーチキンの魚バージョンです。
給食では、乳アレルギーの児童も食べられるように、一部の材料をアレンジして調理しました。サバなどの青魚でも、臭みが気にならず食べやすいのでオススメです。



9月のこんだて表

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
始業式 	ごはん カレーコロッケ 五目きんぴら フルーツゼリー	ごはん 豆腐野菜ハンバーグ 野菜のおかか和え 冬瓜そぼろ煮	麦ごはん マーボー豆腐 シルバーサラダ 冷凍みかん	ごはん とり天 キャベツのサラダ けんちゃん
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん チャブチェ わかめと豆腐のサラダ ぶどうゼリー	パン＋マーガリン 白身フライ 大根サラダ 菜園風カボナータ	ごはん 油淋鶏 パンサンスー 厚揚げの中華煮	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ キャベツと小松菜のごま和え 鶏じゃが	わかめごはん 鮭の秋あなかけ 海苔和え じゃがいもとこんにゃくの炒り煮
15日	16日	17日	18日	19日
敬老の日 	振替休業日 	ターメリックライス チリコンカン かぼちゃのサラダ ほうれん草のソテー	ごはん 肉豆腐 野菜の梅おかか和え 水ようかん	ごはん ヒレカツ コーンサラダ 大豆とひじきの煮つけ
22日	23日	24日	25日	26日
ゆかりごはん 赤魚の磯部揚げ 和風サラダ 五目豆	秋分の日 	ごはん ブルコギ チョレギサラダ つぶつぶみかんゼリー	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 根菜の煮物 おはぎ	ごはん 鶏つくね 水菜の信田和え 筑前煮
29日	30日			平均
ごはん さばの竜田揚げ わかめときゅうりの酢の物 なすと油揚げの煮びたし	カリカリ梅ごはん 竹輪の磯部揚げ 白菜のゆず酢和え かぼちゃのそぼろあん			エネルギー 481kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.1g

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの持参をお願いいたします。