

9月 はいぜんひょう

(小学校)

いさはやしとうぶがっこうきゅうしよく
諫早市東部学校給食センター

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)
<p>始業式</p> <p>早起き 早寝</p> <p>朝ごはん</p>	<p>ナムル やきぎょうざ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>中華料理について</p> <p>世界三大料理のひとつでもある中華料理は中国で生まれた料理です。地域や調理方法など多くの分け方があります。どこで、なにを食べてもおいしい！と言われるほど世界各地で人気があります。</p>	<p>とりにくの あまずいため</p> <p>むぎごはん たまごスープ</p> <p>はしのマナーについて</p> <p>みなさんは、はしのマナーについて知っていますか。どれを取ろうか料理の上ではしを動かす「迷いばし」、食べ物をはしにさして食べる「さしばし」は、マナーが悪い使い方です。マナーよく食べましょう。</p>	<p>ぶどう(2こ) あじすりみあげ</p> <p>キムタクごはん けんちんじる</p> <p>ぶどうについて</p> <p>ぶどうは、皮がむらさき色の黒ぶどう、みどりいろの白ぶどうがあります。日本で一番多くつくられているぶどうの品種は、巨峰です。甘くておいしい果物です。</p>	<p>キャベツときのこの ソテー</p> <p>ハンバーグの ケチャップソースがけ</p> <p>パーカーハウスパン とうにゅうとまめの クリームスープ</p> <p>ハンバーグについて</p> <p>ハンバーグの名前はドイツの「ハンブルグ」という町の名前からきています。ひき肉にパン粉やたまねぎなどをまぜて、フライパンで焼いた料理で、正式な名前を「ハンバーグステーキ」といいます。</p>
<p>9月9日(月)</p> <p>チーズ えだまめサラダ</p> <p>ごはん なつやさいカレー</p> <p>5、6年生はどんぶりにつく。</p> <p>夏野菜について</p> <p>今日のカレーは夏野菜が入ったカレーです。夏が旬の野菜は、なす、かぼちゃ、ピーマンなどです。夏の暑い太陽をたくさん浴びて育った野菜は特に栄養がたっぷりです。夏野菜を食べると元気がからだをつくり、夏バテを予防しましょう。</p>	<p>くわかめの すのもの</p> <p>さかなの たつたあげ</p> <p>むぎごはん とうがんに</p> <p>冬瓜について</p> <p>とうがんは漢字で書く「冬」の「瓜」と書きま。名前「冬」がついていますが、夏が旬の野菜です。水分をたっぷりと含んでいるので、体を冷やす効果があります。たくさん汗をかいた時期には積極的に食べたい野菜です。</p>	<p>はるさめの ごまいため</p> <p>たまごやき</p> <p>むぎごはん キャベツとにくだんごのスープ</p> <p>ごまについて</p> <p>ごまは生のままでは香りがしません。煎ることによって香りがします。また、ごまは皮が小さく粒が小さいので、かみ砕きにくく体に入っても栄養素が吸収されにくいのです。そのため、ごまをすることで皮が破れ吸収されやすくなります。</p>	<p>ぶたにくとピーマンの いためもの</p> <p>いわししょうがに</p> <p>むぎごはん ぐだくさんみそじる</p> <p>魚について</p> <p>魚には、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、いわしやさばなどには、血液をサラサラにしてくれるDHAやEPAという脂肪酸も多く含まれています。今日のいわしは、骨ごと食べられるので、カルシウムもたっぷりです。</p>	<p>ひじきサラダ</p> <p>チキンナゲット</p> <p>くろざとうパン じゃがいものベーコンこ</p> <p>じゃがいもについて</p> <p>日本へは江戸時代にオランダ船によって長崎に伝えられ、ジャガタラからやってきたというのが名前の由来です。主な成分はでんぷんで、ビタミンCやB1もたくさん含まれています。主食にもなるいもとして、世界各国で食べられています。</p>
<p>9月16日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>あじのなんばんづけ</p> <p>むぎごはん さといものそぼろに</p> <p>お月見について</p> <p>今年9月17日が十五夜です。中秋の名月とも呼ばれ、ススキを飾り、団子や芋、栗を供えて月をながめます。芋名月ともいわれ、芋の収穫を祝う祭だったそうです。きれいなお月さまが見られるといいですね。</p>	<p>オレンジ</p> <p>きゅう きゅうカレー</p> <p>ようふうすいとん</p> <p>備蓄食について</p> <p>9月1日は防災の日です。地震や台風、大雨などの災害にそなえて準備をしておくことが大切です。今日は備蓄食を食べながら防災について考えてみましょう。</p>	<p>やさしいため</p> <p>さかなのいそべあげ</p> <p>かしわめし さわにわん</p> <p>福岡県の郷土料理について</p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>	<p>グリーンサラダ</p> <p>やきウインナー</p> <p>コッペパン コーンポタージュ</p> <p>ウインナーについて</p> <p>ウインナーはソーセージの仲間です。ウインナーソーセージと言います。ひき肉に香辛料などを加えて味付けし、腸詰したものに火を通してつくり出します。今日は焼きウインナーをパンにはさんで食べましょう。</p>
<p>9月24日(火)</p> <p>きりぼしだいごんの すのもの</p> <p>げんまいいり 又ねのてりやき</p> <p>むぎごはん しらたまじる</p> <p>切干大根について</p> <p>切干大根は秋の終わりと冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しして作ります。寒さが厳しいほど良質な製品になります。切干大根は、生の太根と比べてカルシウムや鉄、食物せんいが豊富です。今日は、酢の物にしています。</p>	<p>とりにくとレバーの アーモンドがらめ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>レバーについて</p> <p>レバーには鉄が多く含まれています。鉄はからだに必要な栄養素で、血液のもとになり体中に酸素を運ぶ働きがあります。鉄が不足すると、貧血を引き起こしたり、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状が現れます。</p>	<p>だいずの いそに</p> <p>いわしかりかりフライ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p> <p>大豆について</p> <p>大豆は、豆腐、みそ、納豆などさまざまな加工食品の材料となります。「畑の肉」とよばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。体をつくるもとになるはたらきがあります。</p>	<p>いちごジャム</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>しょうこッペパン なすいりスパゲッティミートソース</p> <p>5、6年生はどんぶりにつく。</p> <p>なすについて</p> <p>なすは、「なすび」とも呼ばれます。夏にとれる野菜ということで「夏の実」からなすびになったとも言われています。水分がたっぷり含まれているため、体を冷やす働きがあります。暑い夏にしっかりと食べたいですね。</p>	

9月30日(月)

こんぶあえ

かぼちゃひきにクフライ

ごはん つみれじる

昆布について

昆布には、私たちの健康や成長に欠かせない、カルシウムやカリウムなどのミネラルやビタミンが多く含まれています。また、食物せんいも豊富です。しっかりと食べましょう。

見直そう！

食品の備蓄

9月1日は 防災の日

食品の賞味期限や量を確認しましょう。