

日(曜)	こんだて 献立	8・9月放送資料
8/ 28 (金)	ごはん	夏休みを楽しく過ごすことができましたか？今日から給食がまたスタートします。主菜の「チキンカツ」は、鶏肉に塩こしょうで下味をつけて、粉チーズ、パセリ、小麦粉、水で作ったバター液にくぐらせ、最後にパン粉をつけて油で揚げました。みなさんが食べた鶏肉は、体の中で消化・吸収され、血や筋肉、髪の毛、爪などになります。鶏肉を食べて、丈夫な体をつくりましょう。
	ぎゅうにゅう	
	チキンカツ	
	やさいのたくあんあえ	
	かぼちゃのみそしる	
8/ 31 (月)	ごはん	今日は、わかめ入りの野菜スープにしました。わかめスープは、日本だけでなく、韓国でもよく食べられています。韓国では、日本とは違い、ある時にわかめスープを食べる習慣があります。ここで三択クイズです。韓国ではどんな時にわかめスープを食べるでしょう？ ①お葬式 ②誕生日 ③雨が降っている日 答えは、②番の誕生日です。韓国では、誕生日の朝にわかめスープを食べるならわしがあるそうです。赤ちゃんを産んだお母さんが栄養をつけるために食べたわかめスープを、子どもが誕生日に食べることで、母親へ産んでくれた感謝の気持ちを表す意味があるそうです。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくとレバーのあまからあえ	
	ポテトサラダ	
	わかめいりやさいスープ	

日(曜)	こんだて 献立	8・9月放送資料
9/1 (火)	ナン	今日は、ナンとキーマカレーの組み合わせです。ナンは、インドではごはんの代わりに主食として食べられています。本場のナンは、タンドールという釜を使い、釜の内側に生地をはりつけて焼きます。うすく伸ばしながらはりつけるので、細長い形になります。今日は、細かく切った野菜とひき肉を炒めて作ったキーマカレーと一緒に、ナンを食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	キーマカレー	
	フルーツあえ	
	アルファベットスープ	
2 (水)	ごはん	今日の魚は、「あじ」です。あじは、背中が青くお腹が銀色です。また、体には「ぜいご」という線のような模様があります。ぜいごは、鋭いトゲを持つ、かたいうろこが発達したものです。敵から身を守る盾のような役割をし、あじの仲間を見分けることができます。今日は、あじを油で揚げてフライにしました。サクサクの食感を楽しみながら食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	あじフライ	
	キャベツのごまずあえ	
	じゃがいもとこまつなのみそしる	
3 (木)	ごはん	山で作られる山芋に対し、里芋は里の畑で作られるので「里芋」と名付けられました。日本で最も古い縄文時代から主食として食べられていた、とても歴史の深い伝統的な野菜です。里芋の独特のぬめりは、おなかの中をきれいにしてくれます。香ばしいごまと風味豊かなみそ味で、里芋をおいしくいただきます。
	ぎゅうにゅう	
	にくだんごのあまからに	
	えだめともやしのおひたし	
	さといものごまみそに	
4 (金)	わかめごはん	今日は、内田小学校のリクエスト献立です。献立のテーマは「みんな大好き給食」です。みなさんが好きなメニューをそろえて、残食を減らせるのではないかと考えてくれました。献立表で今日のメニューを見て、ワクワクと楽しみにしていた人も多いかもしれません。いつも残してしまう人も、今日は完食を目指せるといいですね。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのからあげ	
	きゅうりのひたひた	
	さつまいものみそしる	

日(曜)	こんだて 献立	8・9月放送資料 がつ ほうそう しりょう
7 (月)	むぎごはん	ホイコーローには、ピーマンが使われています。ピーマンという名前は、フランス語でとうがらしを意味する「ピマン」からきた言葉だそうです。もともとは、とうがらし全体のことを言っていました。が、いつの間にか辛くないとうがらしのことを言うようになったそうです。ピーマンには、病気に負けない力や肌をスベスベにしてくれる栄養が入っています。今日は、ごはんが進むホイコーローで、ピーマンをおいしく食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ホイコーロー	
	きりほしだいこんのちゅうかサラダ	
	にらとたまごのスープ	
8 (火)	コッペパン	冬瓜は、漢字で書くと冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。これは、保存がきくため、冬までよく食べられていたことから、冬瓜という名前がついたそうです。緑色の皮をむいて、種とわたをとって、食べやすい大きさに切ってスープに入れています。スープに入っていると、大根に似ているので、知らずに食べている人もいるかもしれませんね。冬瓜は、水分が多いので、体の熱を冷ます働きがあり、暑い季節にはぴったりの野菜です。
	ぎゅうにゅう	
	かぼちゃのひきにくフライ	
	スパゲッティナポリタン	
	とうがんスープ	
9 (水)	ごはん	今日のみそ汁には、旬のなめこが使われています。今からなめこに関する三択クイズを出します。「なめこ」という名前は、なめこの特徴であるヌルヌルから名付けられました。もともとは、なんと呼ばれていたのでしょうか？ ①ぬるぬるっこ ②ぬめらっこ ③なめらかっこ 答えは、②のぬめらっこです。全体を覆うぬめりから「ぬらめっこ」や「ぬめらっこ」と呼ばれているのがなまったと言われています。なめこのヌルヌルに負けずにお箸を上手に使って食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	さばのしおやき	
	ひじきとえだまめのにも	
	なめこのみそしる	
10 (木)	ごはん	9月に入りましたが、まだまだ暑いので、今日はなすやトマト、かぼちゃやズッキーニなどの夏野菜を使った夏野菜カレーにしました。なすなどの夏野菜には、体を冷やしてくれる作用があります。暑い時になすを食べることで、体温を下げて熱中症になるのを防いでくれる働きがあります。しっかり食べて暑さに負けずに過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	
	さといもコロッケ	
	コーンサラダ	
	なつやさいカレー	
11 (金)	ごはん	八宝菜は、中国料理です。漢字で書くと、数字の「八」に、「宝」に野菜の「菜」と書きます。八宝菜の「八」は、「8種類の」という意味ではなく、「たくさんの」という意味があります。宝物のように、たくさんのおいしい食材が集まった料理です。給食では、豚肉、えび、いか、白菜、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ、しょうがなどの食材を使っています。いろんな食材が入って栄養満点の八宝菜をごはんと一緒にモリモリ食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	シューマイ	
	にらののりずあえ	
	はっほうさい	

日(曜)	こんだて 献立	8・9月放送資料
14 (月)	ごはん	今日の主菜は「さんまの蒲焼き」です。さんまは、漢字で書くと秋の刀の魚と書きます。その名の通り、刀のように細長く、秋が旬の魚です。さんまには、脳の働きを良くする「DHA」や血をサラサラにしてくれる「EPA」という栄養がたくさん含まれています。また、骨を強くする「カルシウム」や、貧血を防ぐ「鉄分」も多く含まれています。さんまの蒲焼きは、タレがしみ込んでごはんが進む味付けになっています。ごはんの上にさんまをのせて蒲焼き丼にして食べてみるのもおすすめです。
	ぎゅうにゅう	
	さんまのかばやき	
	わかめサラダ	
	とうふのみそしる	
15 (火)	コッペパン	タンドリーチキンは、インド料理の一つです。特に北インドの伝統的な料理で、スパイスの香りとピリッとした辛さが特徴です。暑くて食欲がない時期でも食べやすいですね。今日は、鶏肉にカレー粉、ヨーグルト、にんにく、しょうが、塩こしょうで下味をつけて焼いています。インドに旅行に行った気分で行きましょう。
	ぎゅうにゅう	
	タンドリーチキン	
	チンゲンサイとコーンのサラダ	
	ポークビーンズ	
16 (水)	ごはん	今日は、ごまドレッシングで和えたごぼうサラダです。ごぼうは、中国から伝わってきた野菜です。初めは、薬として使われ、そのうち野菜として食べられるようになりました。おなかの中をおそうじしてくれる食物繊維がとても多く、野菜の中でもトップクラスです。歯ごたえを楽しんでよくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ふたにくとコーンのあげに	
	ごぼうサラダ	
	やさいとたまごのスープ	
17 (木)	むぎごはん	今日のフライの魚は「カツオ」です。カツオの身は、赤い色をしています。なぜかわかりますか？カツオは、いつもえさを探して海の中を泳ぎ続けています。寝ている間も泳ぐのをやめません。大きな体を動かし、えさを求めて速く動くので、筋肉が発達しています。この筋肉は、赤い色をしたたんぱく質を多く含み、酸素を効率よく取り込んでくれます。そのため、カツオは赤い色をしているのです。カツオカツをしっかりと食べて、みなさんも筋肉がつくといいですね。
	ぎゅうにゅう	
	カツオカツ	
	やさいとこんにゃくのサラダ	
	ハヤシシチュー	
18 (金)	ごはん	今日は、静岡県の食材をたくさん使ったふるさと給食です。主菜は、県内産の卵を使い、浜名湖産ののりを混ぜた厚焼き玉子です。煮物には、県内産のたけのこことこんにゃくを使っています。よくかんで食べましょう。実たくさんの小笠まんてんみそ汁には、駿河湾でとれたわかめをはじめ、御前崎産の小松菜や菊川産のさつまいもが入っています。静岡の味を味わいましょう。
	ぎゅうにゅう	
	のりいりあつやきたまご	
	たけのこちくわのもの	
	おがさんてんみそしる	

日(曜)	こんだて 献立	8・9月放送資料
24 (木)	ごはん	春巻きは、豚肉や春雨、しいたけやにんじんなどを炒めたものを 小麦粉で作った皮で包み、油で揚げた中国料理です。中国では、食 事と食事の中間に食べる軽食のことを「点心」といいます。春巻き は、ぎょうざやシューマイなどと同じように点心の一つとして親 しまれ、昔から縁起のいい食べ物として食べられてきました。今日 は、サクサクに揚がった春巻きの食感を楽しみながらいただきます しょう。
	ぎゅうにゅう	
	はるまき	
	やさいのちゅうかあえ	
	マーボー豆腐	
25 (金)	あきのたきこみごはん	9月25日の今日は、十五夜です。西中学校のリクエスト献立と して、秋がたくさんつまった献立を考えてくれました。炊き込みご はんには、旬のまいたけが入っています。みそ汁には、里芋やれん こんなどの根菜が入っています。デザートは、満月をイメージした みかんゼリーに、月に浮かぶうさぎに見立てたゼリーがのっていま す。季節を感じながら、西中生が考えてくれた栄養満点なメニュー をいただきますしょう。
	ぎゅうにゅう	
	うさぎがたハンバーグのおろしソースがけ	
	やさいのおかかあえ	
	あきやさいのみそしる	
	じゅうごやゼリー	
28 (月)	ごはん	プルコギは、韓国の伝統的な肉料理です。「プル」は火、「コ ギ」は肉という意味があります。肉を火で焼くといえは、焼肉を思 い浮かべますが、焼肉とすき焼きの中間のような料理です。醤油や さとう、ごま油などの甘辛いタレで、お肉と野菜と一緒に炒めて作 ります。かくし味に、すりおろしたりんごを使っているのです、お肉 がやわらかくなります。お好みで、ごはんの上にのせて、プルコギ 丼にして食べてみましょう。
	ぎゅうにゅう	
	プルコギ	
	ほうれんそうのナムル	
	ワンタンスープ	
29 (火)	せわれコッペパン	今日はスープの中に、秋が旬のしめじが使われています。地面を うめつくすほどたくさん生えることから「しめじ」という名前がつ いたそうです。しめじは、食物繊維が多く、おなかの中をきれいに おそうじしてくれます。うま味成分も多く、料理をおいしくしてく れる働きもあります。今日は、肉団子や他の野菜と一緒にしめじを 味わって食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ウインナーのソースがけ	
	コールスローサラダ	
	にくだんごやさいのスープ	
30 (水)	ごはん	みなさんは、もやしがどのようにしてできるか知っていますか？ もやしは、「緑豆」や「大豆」などが原料で、温かい水につけて発 芽させ、暗いところで栽培されます。工場で作られるものが多く、 天気の影響を受けないことから、もやしの値段は1年中安定してい ます。そのため、他の食材が高い時期には大変助かる食材です。も やしのシャキシャキとした食感を楽しみながらいただきますしょう。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくとだいずのみそがらめ	
	もやしサラダ	
	つみれじる	