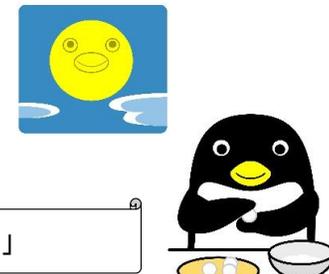


9月 給食献立表

令和5年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日				
 <p>日本では、地震や豪雨など様々な自然災害が起きています。大きな災害が起こると、普段とかけ離れた環境での生活になり、元の生活に戻るまでには長い時間がかかります。いざという時に、少しでも心ゆとりができるように、今できる準備をしましょう。</p>		<p>備えておきたい食料リスト 日頃から利用できる食料備蓄の一例です。</p> <p>【主食】 <input type="checkbox"/>米（無洗米が便利） <input type="checkbox"/>レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/>アルファ化米 <input type="checkbox"/>在入りのパン <input type="checkbox"/>粉物（小麦粉など） <input type="checkbox"/>乾めん（そうめん、パスタなど） <input type="checkbox"/>もち</p> <p>【主菜】 <input type="checkbox"/>肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/>カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/>乾燥豆</p> <p>【副菜】 <input type="checkbox"/>野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/>切り干しだいこんなどの乾物 <input type="checkbox"/>日持ちする野菜</p> <p>【果物・菓子】 <input type="checkbox"/>ドライフルーツ <input type="checkbox"/>果物の缶詰 <input type="checkbox"/>チョコレート</p> <p>【飲料】 <input type="checkbox"/>水 <input type="checkbox"/>茶 <input type="checkbox"/>ジュース</p> <p>【調味料】 <input type="checkbox"/>砂糖 <input type="checkbox"/>塩 <input type="checkbox"/>酢 <input type="checkbox"/>しょうゆ <input type="checkbox"/>みそ</p>		
4日	5日	6日	7日	8日
<p>チキンライス ココロサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ 牛乳</p>	<p>豚肉のしぐれご飯 えのきの味噌汁 大豆とさつま芋の甘辛揚げ 牛乳</p>	<p>夏野菜のカレーライス キャベツサラダ 果物(梨) 牛乳</p>	<p>ガーリックトースト ポークビーンズ コーンサラダ 牛乳</p>	<p>栗ご飯 鮭の照り焼き もやしと菊花和え 豚汁 牛乳</p> <p style="text-align: center;">重陽(ちようよう)の節句</p>
<p>今日から2学期の給食が始まります。たくさん食べて、2学期も元気に楽しく過ごしましょう。</p>	<p>しぐれとは、生姜としょうゆでさっと煮た佃煮の一種です。降ってはすぐ止む雨、「時雨」のように、さっと煮ることから名付けられました。</p>	<p>今回のカレーは、バターや小麦粉の代わりに米粉でとろみをつけます。なす・かぼちゃ・ズッキーニなどの夏野菜がたっぷり入って、栄養満点です。</p>	<p>ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理で、豚肉と豆をトマトなどの野菜と煮込んだ料理です。</p>	<p>9月9日は重陽の節句です。葉や菊の花で、お祝いや厄払いをする風習があります。</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ごはん 鱈の竜田揚げ お浸し わかめとじゃが芋の味噌汁 牛乳</p>	<p>わかめご飯 おから入り玉子焼き おろしポン酢和え 豆腐となめこの味噌汁 牛乳</p>	<p>スパゲティオリエンタル コールスローサラダ りんごのココアケーキ 牛乳</p> <p style="text-align: center;">誕生日給食 (たんじゆうびきゆうじよく)</p>	<p>じゃこの炒飯 パリパリサラダ かき玉もずくスープ 杏仁豆腐(5年生以上) 牛乳</p>	<p>ごはん ひじきのふりかけ 生揚げと野菜の味噌炒め かき玉スープ 牛乳</p> <p style="text-align: center;">ひじきの日</p>
<p>竜田揚げの名前は、奈良県を流れる「竜田川」に由来します。醤油色に白く粉が浮く様子を、紅葉が流れる秋の竜田川の風景に見立てたそうです。</p>	<p>おからは、豆腐を作る時にできる、大豆の絞りかすです。体をつくる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれます。</p>	<p>9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとごうございます☆秋が旬のりんごを使った手作りケーキでお祝いをします。</p>	<p>じゃこのような「小魚」の仲間、頭からしっぽまでまるごと食べられるので、骨を丈夫にするカルシウムをたっぷりとることができます。</p>	<p>2002年まで、敬老の日は9月15日でした。「体にいいひじきを食べて、健康に長生きしてほしい」という願いを込め、9月15日はひじきの日になりました。</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p style="text-align: center;">敬老の日</p> 	<p>豚肉の生姜焼き丼 なすの味噌汁 果物(ぶどう) 牛乳</p> <p style="text-align: center;">三九日(みくにち)</p>	<p>キムタクご飯【長野県】 貝だくさん味噌汁 角切りりんごゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: center;">食育の日</p>	<p>ミルクパン 白身魚のカレーマヨ焼き ジャーマンポテト ジュリエンスープ 牛乳</p> <p style="text-align: center;">中学生給食なし</p>	<p>いわしのかばやどん 鱈の蒲焼き 白菜の昆布漬 なめこの味噌汁 牛乳</p>
	<p>9月9日、19日、29日のことを「三九日」と呼び、昔は収穫後の秋祭りの日でした。この日になすを食べると病気をしないとされています。</p>	<p>キムタクご飯は、キムチとたくあん混ぜご飯です。長野県で有名な漬物をもっと食べてもらいたいと考えられた長野県の給食メニューです。</p>	<p>ジャーマンポテトは、じゃがいもを使ったドイツ料理です。ドイツではシュバックカロトツフェルン(ベーコンとじゃがいも)と呼ばれます。</p>	<p>鱈には、骨を丈夫にするカルシウムや頭の働きを良くするDHAなどが含まれていて、栄養満点の食べ物です。今回は、ご飯と相性抜群の蒲焼きにします。</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>ジャージャン豆腐丼 春雨スープ 果物(りんご) 牛乳</p>	<p>ごはん さわらの西京焼き もやしと小松菜のお浸し うったち汁【佐賀県】 牛乳</p>	<p>みそビビンバ わかめスープ 果物(梨) 牛乳</p> <p style="text-align: center;">ラッキーアイテム</p>	<p>ツナと枝豆のピラフ ミネストローネ 揚げささみのレモンソース 牛乳</p>	<p>ごもくうどん ごま酢和え みたらし団子 牛乳</p> <p style="text-align: center;">十五夜 (じゆうごや)</p>
<p>家常豆腐は、「家庭でよく食べられる料理」という意味の、中国四川省の家庭料理です。</p>	<p>うったち汁は、小麦粉のお団子が入った汁物です。「うったち」は、佐賀県の方言で「旅立ち」という意味で、旅の安全を祈って作られたのが始まりです。</p>	<p>梨は、秋に旬を迎える食べ物のひとつです。梨に含まれる「ソルビトール」という成分には、咳止めや、おなかの調子を整える作用があります。</p>	<p>枝豆は、大豆が子供のうちに収穫したものです。ビタミン豊富な緑黄色野菜と、たんぱく質豊富な大豆の両方のいいところを持っています。</p>	<p>十五夜は、秋の収穫に感謝をし、豊作を祈る行事です。米の粉を丸めて作った団子や果物、すすきをお供えます。</p>
<p>9月9日は【重陽の節句】 重陽の節句は、別名「菊の節句」ともいいます。昔から、菊の花の強い香りは、悪い気を追い払うと信じられてきました。8日の給食では、菊の花びらをおひたしにして食べます。</p> 		<p>9月29日【十五夜】 今年の十五夜は、9月29日です。この日は、無事に収穫ができたことに感謝し、来年の豊作をお祈りします。お米の粉を丸めて満月に見立てた団子や、稲に見立てたすすきをお供えする風習があります。</p> 		
<p>☆ 9月給食目標 ☆ 「決められた時間で食べよう」</p>				