

# 2015年9月 献立紹介

2	水	始業式です。久しぶりにクラスのお友だちがそり楽しみですね。始業式の後はリンゴジュースを出します。給食では、白いごはんによく合う『鮭の照り焼き』です。『筑前煮』には、たけのこ、人参、じゃが芋、ごぼう、しいたけ等たくさんの具材を油で炒めてから煮るのが特徴です。『かぼちゃのすり流し』のすり流しとは、かぼちゃをやわらかく煮てからすりつぶしてなめらかにし、だし汁で伸ばした料理です。今回は豆乳も加えてさらに栄養アップ！かぼちゃには病気からからだを守る栄養がたっぷり含まれています。しっかり食べましょう。
3	木	『五目うどん』の五目とは、5種類の具材が入るという意味ではなく、たくさんの具材が入る料理につく名前です。今回のうどんには、とり肉や野菜、油揚げなど8種類の具材を使って作ります。食べ物にはそれぞれ違う栄養があるのでいろいろなものを食べることで栄養をバランスよくとることができます。毎日30種類ほどの食材を食べるとよいといわれています。
4	金	『なっとう和え』は、ほうれん草やもやしなどのやさいになっとうを混ぜます。なっとうは、『畑の肉』といわれている大豆から作られる日本独自の食品です。からだの成長に必要なたんぱく質やおなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。さらにやさいと和えることで病気からからだを守るビタミンなどの栄養もとることができます。なっとう和えはそのまま食べてもよいですし、ご飯にかけて食べてもおいしいです。よくかんで食べましょう。
7	月	『メンチカツ』は、日本で生まれた料理でひき肉に玉ねぎなどを混ぜてパン粉をつけて揚げます。給食ではひき肉に豆腐を混ぜて作ります。豆腐を混ぜることによって、やわらかくヘルシーに仕上がります。キャベツと一緒に食べましょう。デザートは夏の終わりごろから秋にかけて旬をむかえる果物です。みずみずしく優しい甘味があります。
8	火	『卯の花煮』のうの花とは、おからの事です。おからとは、大豆を絞って豆乳を作るときにできる栄養たっぷりの食品です。お腹の中を掃除して病気になるのを防ぐ食物繊維やからだを作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。やさいやちくわなどを一緒に煮てやさしい味に仕上げます。
9	水	おやつは9月のやさいでもあるかぼちゃをバリバリに揚げた『かぼちゃチップス』です。かぼちゃにはカロテンという栄養が多く含まれていて鼻やのどの粘膜をしょうぶにして病気になるのを防ぐ働きをします。給食では、豚肉のヒレという部位をみそ漬けにして焼きます。ヒレ肉は、脂肪が少なくやわらかいのが特徴です。からだの成長に欠かせないたんぱく質やからだの疲れをとるビタミンB1などの栄養を多く含みます。
10	木	9月のやさいである『なす』と『かぼちゃ』の登場です。どちらも夏から秋にかけて旬をむかえる野菜です。『なす』はミートソースやじゃが芋と一緒にグラタンに、かぼちゃは人参と玉ねぎと一緒にやわらかく煮込み牛乳を加えたポタージュを作ります。旬のやさいはおいしいだけでなく、栄養もたっぷりです。お楽しみに！
11	金	『あじ』には、頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにして病気になるのを防ぐDHAという栄養が多く含まれています。よくかんで食べましょう。『せんべい汁』は、青森県の郷土料理です。小麦粉で作ったせんべいを具だくさんの汁の中に入れて煮込む料理で、せんべいがおいしい汁を吸ってやわらかくなります。たくさんのやさいを使って作るので栄養たっぷりです。
14	月	『菜飯』とは、小松菜を細かくきざんでご飯に混ぜます。小松菜は菜の花やチンゲン菜の仲間で、東京の小松川（現在の江戸川区）で生まれた野菜なので小松菜という名前がつけました。骨や歯をしょうぶにするカルシウムが多く含まれています。栄養があるだけでなく濃い緑色が料理を色鮮やかにしてくれるので給食には多く登場する野菜です。
15	火	たまご焼きにはほうれん草を加えて栄養アップ！たまごは食べ物の王様といわれています。人間が生きていくために必要な栄養のほとんどが含まれているからです。たまご焼き以外にも玉焼きやスクランブルエッグ、スープなどいろいろな料理、クッキーやケーキなどのお菓子に使われています。デザートは『甲斐路（かいじ）』という品種の山梨県で作られているぶどうです。『赤いマスクット』ともいわれています。
16	水	おやつは、細長いパンにいちごジャムをはさんだサンドイッチです。給食では、とうふにエビやとり肉、野菜などを混ぜ込んで油で揚げた『豆腐の真砂揚げ』を作ります。真砂とは細かい砂という意味で、やさいを細かくきざんで混ぜます。ふわふわとやわらかい豆腐にぷりぷりのエビや野菜が混ざりとてもおいしいです。お楽しみに。デザートはしゃきしゃきの梨をゼリーに混ぜた『角切り梨ゼリー』です。お楽しみに！
17	木	秋に旬をむかえる『さば』にバジルを加えた衣をつけてこんがり焼き、野菜たっぷりのラタトゥユをのせます。ラタトゥユとは、フランス料理の一つでなすやズッキーニ、玉ねぎ、トマトなどを煮込んだ料理です。脂ののったさばにさわやかなラタトゥユがよく合います。さばには頭の働きをよくするDHAという栄養が多く含まれています。デザートは生のブルーベリーです。皮ごと食べられます。貧血を予防する鉄分が多く含まれています。
18	金	まごわやさしい給食です。健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉『まごわやさしい』はもう覚えましたが？豆類・ごまなどの種実類・わかめなどの海藻類・やさい・さかな・しいたけなどのきのこ類・いも類をすべて使った和食メニューの給食がまごわやさしい給食です。旬の食材もたくさん登場します。ごはんには黒大豆ともいわれている黒豆を炊き込みます。ごはんにはほんのり紫色が移りとてもきれいに炊き上がります。
24	木	スパゲティのソースには、鮭、イカ、エビなどのたっぷりの魚介類を使い、トマトと牛乳でなめらかなソースを作ります。スパゲティによくからめて食べてください。サラダにはにんじん、キャベツ、パプリカ、コーン、さつま芋などの色鮮やかなやさいや芋を使って作ります。食事は目でも楽しむものです。色鮮やかな料理は食欲が増します。給食では様々なやさい、食材を使って目も楽しめるように調理をするよう心がけています。補食には、ごまときな粉の2種類の『おはぎ』を作ります。おはぎは秋のお彼岸に食べるもので秋の花である『萩の花』から名前がつけました。お彼岸は秋分の日をはさんだ前後3日間、計7日間です。「暑さ寒さも彼岸まで」といいます。夏の暑さも落ち着いてくるころでしょう。
25	金	9月27日（日）は『十五夜』です。『中秋の名月』『芋名月』ともいいます。旧暦の8月15日前後に訪れる満月の日です。旧暦では7月から9月を秋としていました。その真ん中の月の8月に訪れる満月であることから『中秋の名月』といわれています。この日にはすすきや15個のお月見団子、いもなどをかざってじっくりとお月見をします。給食ではうすらの卵を満月に見たてた月見つくねと、かぼちゃを練り込んだ黄色い白玉だんごの入ったすまし汁を作ります。27日は晴れてきれいな満月が見えるといいですね。
28	月	秋が旬の食材をたくさん使って作る給食です。栗は秋を代表する食材です。ホクホクと甘くて栗ごはんを食べると秋を感じることができます。さんまも秋が旬の魚です。秋には脂がのっておいしいさんまがたくさん収穫されます。塩を振って焼くので塩焼きといいますが、さんまには小さな骨がたくさんありますので気を付けて食べましょう。デザートも秋が旬の柿です。柿には風邪予防にとっても良いビタミンCがたっぷり含まれています。
29	火	年少さん、年中さん、年長さんはお芋掘りの予定です。おいしいさつまいもがたくさん収穫できるといいですね。ぱんだ組さんは給食があります。ごはんは、お米に、麦やきびなどを混ぜて炊いた五穀ごはんです。からだの調子を整えるビタミンや食物繊維が多く含まれています。よくかんで食べましょう。おかずは、みんな大好きな『鶏のから揚げ』です。お楽しみに！
30	水	おやつは、旬のさつま芋で作るスイートポテトです。さつま芋の甘さを活かし、砂糖はひかえめに作ります。給食は、『牛丼』です。給食の牛丼はやさいとしらたきをたっぷり使って作ります。ごはんにたっぷりとのせて食べてください。牛肉には、からだを作るもとになるたんぱく質や貧血を予防する鉄分などが多く含まれています。