

2021年9月



献立紹介



1	水	9月に入り新学期が始まりましたね。そろそろ秋冬にかけて根菜類がおいしい時期になります。バランスの良い食事、栄養をとってウイルスに負けない体を作りましょう！『かつおの竜田揚げおろしポン酢かけ』は、かつおに片栗粉をまぶして油でカラッと揚げ、サッパリとした大根おろしをかけて食べます。揚げ物ですがサッパリと食べられる一品です。
2	木	『中華丼』は、しょうが・にんにく・はくさい・たけのこ・こまつな・えび・しいたけが入る具たくさんなあんかけ丼ぶりです。野菜も多く入るので風邪予防に効果的なビタミンCが多く摂れます。ごはんにあんかけをたくさんかけて野菜をたくさん食べましょう。『マンゴーゼリー』のマンゴーはまだ青い状態だとビタミンCが多く、オレンジ色に完熟するとビタミンAの元となるカロテンが多く含まれます。
3	金	『五目豆サラダ』には、枝豆・大豆・ひよこ豆・にんじん・きゅうり・キャベツと、たくさんの具材を使っています。豆類のたんぱく質と野菜のビタミン、ミネラルが摂れて、見た目もカラフルなサラダです。たくさん食べましょう。『かきたま汁』は、片栗粉でとろみをつけて、ぐつぐつ沸騰させただし汁に、溶いた卵を少しずつ入れたふわふわの卵スープです。
6	月	『青菜と豆腐のスープ』の青菜とは、チンゲン菜のことを指します。チンゲン菜には、からだの水分を調節するカリウムや、骨や歯を作るカルシウムが多く含まれています。苦手なお友だちも頑張って食べてみましょう！デザート『ブルー』は、鉄分が豊富なフルーツです。皮にも栄養がたくさん含まれているので、皮ごと一緒に食べましょう。中に種もあるので種に気を付けて食べて下さい。
7	火	『ひじきと大豆の煮物』のひじきは、海藻類に含まれ「まごわやさしい」の「わ」の仲間です。カルシウムが特に多く含まれ、牛乳の12倍と言われています。大きく健康に成長するために丈夫な歯や骨作りには欠かせない栄養素です。好き嫌いをせずに食べましょう。
8	水	『さつま揚げ』には、細くせん切りにした野菜がたくさん入り、給食室でーから手作ります。『さつま揚げ』は魚のすり身が入っているので栄養満点です。歴史がとて古く、鹿児島県の名産品として有名です。『カラフルサラダ』は、じゃがいも・大豆・赤ピーマン・きゅうりを使い、玉ねぎのすりおろしが入った醤油ベースのドレッシングにマヨネーズがかかったサラダです。見た目も彩りがよく、大豆の良質なたんぱく質と、野菜のミネラルが摂れる栄養豊富なサラダです。残さず食べましょう。
9	木	『ホットドック』は、細長いパンにソーセージを挟んだサンドイッチのことで、胴の長いダックスフント犬に似ていることからホット「ドック」と呼ばれるようになったと言われています。『バジルサラダ』は、きゅうり・にんじん・大根・フロコリーを小さく乱切りにして、乾燥バジルをベースに作ったドレッシングをかけました。バジルの良い香りが野菜を食べやすくしてくれます。
10	金	『ホタテ入り卵焼き』のホタテは、コハク酸と言われるうま味成分が含まれており、貝類とだしのうま味が凝縮された卵焼きです。『おなかポテト』は、バター・青のり・かつお節が入った風味のある料理です。じゃがいもには、風邪予防に効果的なビタミンCや、お腹の調子を整える食物繊維が含まれています。ビタミンCは加熱することで壊れてしまいますが、じゃが芋に含まれるビタミンCは壊れることなく、みんなの栄養になります。しっかり食べて元気よく過ごしましょう。
13	月	『豆腐のステーキきのこソース』のきのこソースは、バターできのこを炒めて味付けをした風味のあるソースです。きのこには食物繊維が多く含まれるので、おなかの調子を整える効果があります。きのこが苦手なお友達もバターの風味で食べやすくなっているので、頑張って食べましょう。
14	火	『ホキのみみじ焼き』は、にんじんを細かくみじん切りにして、マヨネーズで和えたソースをホキの上のせて焼きました。にんじんの鮮やかなオレンジ色がもみじの色と似ていることからのみみじ焼きと言われています。デザート『なし』は、早いもので7月ごろに出荷されて8～10月が旬と言われています。夏バテ解消に良い栄養が入っているので、暑さの残る残暑に食べるにはピッタリなフルーツです。
15	水	『いかの甘酢あんかけ』のいかには、コレステロールを下げ疲労回復に効果のあるタウリンが含まれています。にんじん・玉ねぎ・ピーマン・パプリカを小さく切って片栗粉でとろみをつけた野菜たっぷりの甘酢あんかけをかけて食べます。いかは油で揚げてやわらかく食べやすくなっていますが、よく噛んで食べてください。
16	木	「ナゲット」の衣にはたまごと片栗粉、粉チーズが使われています。チーズは牛乳からできており、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯を作る元になっている栄養素です。それ以外にも筋肉の動きを助けたり、怪我をした時にかさぶたを作る働きがあります。カルシウムを摂って丈夫な体を作りましょう。今回はバーベキューソースをかけてみました。チーズの芳ばしい香りとソースのスパイスさを味わってみてください。
17	金	本日は「まごわやさしい給食」です。「さ」の魚は、秋の風物詩『さんま』です。旬を迎えるさんまは脂がのってとても美味しくなります。その脂はドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）と呼ばれ、頭のはたらきを良くする栄養がたくさん含まれています。さんまには、とても小さな小骨がたくさんあります。食べることもできますが、口の中を傷つけないように気を付けて食べましょう。本日の給食ではさんまのおいしさをそのまま味わってほしいので、『さんまの塩焼き』にしました。
21	火	本日は「十五夜」です。十五夜とは1年で最も美しいとされる「中秋の名月」（お月様のこと）を鑑賞しながら収穫などに感謝する行事のことです。芋類の収穫祝いも意味するので別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋やさつま芋をお供え物とされます。給食では『さつま芋と小豆のごはん』でお芋を、『月見つくね』でお月様をイメージしたつくねを出します。毎日おいしいお野菜を食べられることに感謝しながら食べましょう。
22	水	『太刀魚のフライ』の太刀魚は、秋までおいしく食べられるお魚です。白身魚で身がふっくらしていて揚げ物にピッタリなお魚です。『塩昆布ごはん』の昆布は、お腹の調子を整える食物繊維や骨や歯を作るカルシウムが多く含まれています。残さず食べましょう。
24	金	『吉野汁』は、すまし汁に水溶きのくず粉を入れてとろみを加えた汁物です。吉野の名前は「葛粉（くずこ）」の産地で有名な奈良県の吉野地方からつけられており、くず粉は葛という植物の根からとったデンプンです。給食ではくず粉ではなく、片栗粉でとろみをつけて作っています。
27	月	『竹輪のチーズ磯辺揚げ』は、竹輪のなかにプロセスチーズを入れて、青のりを入れた衣をつけてカリッと揚げました。給食の中でも人気のメニューです。『せんべい汁』は、青森県八戸地域の料理です。昔、八戸地域は米よりもそばや小麦が多く収穫された為、そば粉や小麦粉を使った料理が多くあります。『せんべい汁』もそのうちのひとつと言われています。
28	火	『大豆じゃこご飯』は、大豆・じゃこ・ごまが入った混ぜご飯です。大豆は、良質なたんぱく質が豊富に含まれ、ごまは、からだによい油を持っています。じゃこにもカルシウムが多く含まれ、栄養満点な混ぜご飯です。『つみれ汁』のつみれは、だらのすり身といわしのすり身にしょうが・ねぎ・みそ・たまご・片栗粉が入ったふわふわなお団子です。汁の中にスプーンなどを使って「つみ入れる」動作から名前が付けられました。
29	水	『かじきの干草焼き』の干草焼きは、溶き卵に細かく刻んだ複数の材料を加えて焼き上げた料理名です。給食では卵の代わりにマヨネーズを使って、にんじんのせん切りと万能ねぎを加えて白みそで味付けします。『レンコンサラダ』のレンコンは、おなかの調子を整える食物繊維が豊富で水溶性と不溶性の両方の食物繊維が含まれます。健康な腸を保つためにたくさん食べましょう。
30	木	『鮭のクリームスパゲティ』の鮭は、日本人が最も食す魚と言われ、栄養が満点です。鮭の身は、オレンジ色ですがそのオレンジ色の成分はアスタキサンチンと呼ばれ、疲れを回復させる効果があります。また、からだの調子を整えるビタミンも多く含まれている魚です。デザート『柿』は、ビタミンCがとても豊富で柿1個で1日の必要量をほぼまかなえるくらい含まれているそうです。