

9月 給食献立表



平成30年度 【献立の★印は給食ポストのリクエストメニュー】

港区立赤坂小学校

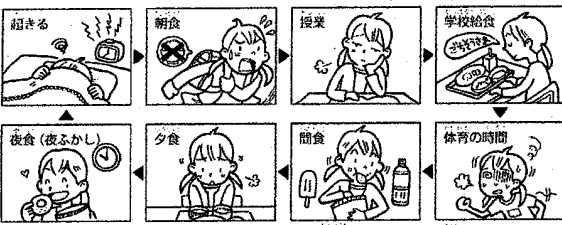
9/3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
★ドライカレー フレンチポテトサラダ ★菓物 (梨) 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの即席漬け 真だくさん味噌汁 牛乳	★ビーンズミートピザ ポトフ ★菓物 (デラウェア) 牛乳	菓ご飯 カラスガレイの照り焼き ごま味噌和え 菊かまぼこのすまし汁 牛乳 重陽の日(9/9)給食	チンジャオロース焼きそば おろしポン酢和え ★マンゴープリン 牛乳
2学期も元気なスタートが切れるように、最初の給食は人気メニューのドライカレーにしました。旬の菓物の梨も出ます。	今日は暑い夏にピッタリの豚肉の生姜焼きです。豚肉のビタミンが夏バテして疲れた体を回復させてくれます。	今日の菓物は、山形県でとれたデラウェアという小粒のぶどうです。アメリカのオハイオ州デラウェアという地域が名前の由来です。	9月9日は重陽の節句です。この日には、葉や菊を使った料理を食べると長生きできると言われています。給食でも菓ご飯と菊かまぼこをいただきます。	今日はリクエストのあったマンゴープリンが出ます。マンゴーピューレに砂糖・生クリーム・レモンを加えて、電子レンジで冷たいデザートです。
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ナスとひき肉の味噌炒め丼 豆腐とチンゲン菜のスープ ★菓物 (洋梨) 牛乳	わかめご飯 ★韓国風ピリ辛肉じゃが 春雨スープ 牛乳	ミルクパン ビーンズコロック フレンチサラダ 洋風玉子スープ 牛乳	冷やしきつねうどん ごぼうチップサラダ ★キャロットケーキ 牛乳 誕生日給食	ご飯 鯖の味噌煮 磯和え けんちん汁 牛乳 ラッキーアイテム
今日の菓物は旬の洋梨です。長野県でとれたオーロラという品種の洋梨を使います。	辛い物が食べたいというリクエストにお応えして、新メニューの韓国風ピリ辛肉じゃがが出ます。コチュジャンと唐辛子を使ってピリ辛に仕上げます。	今日のコロックにはつぶした大豆が入っています。豊の苦手な人でも、普通のコロックと間違えるくらいおいしく食べられます。	今日の誕生日給食は、人参とオレンジジュースを使ったキャロットケーキでお祝いします。9月誕生日の皆さん、おめでとうございます。	今日のラッキーアイテムはけんちん汁に入っています。聖形とハート型の人参を隠してみてください。
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
敬老の日	クファージュシー (沖縄風炊き込みご飯) ゴーヤチャンプルー もずくの味噌汁 牛乳 食育の日(19日)給食	エビと夏野菜のトマトスパゲティ コーンとチーズのサラダ ★菓物 (梨) 牛乳	秋刀魚の蒲焼き丼 白菜とキュウリの漬物 なめこの味噌汁 牛乳	ひじきご飯 玉子焼き お浸し ★豚汁 牛乳 5年給食なし
	今日は沖縄の郷土料理のシューシー(炊き込みご飯)とチャンプルー(炒め物)です。もずくも沖縄でとれたものを使います。	今日の菓物は8月～9月に旬を迎えるので、給食では今の時期にしか味わえない貴重な夏の味です。今日は長野県でとれた梨を使います。	そろそろ秋刀魚の季節が近づいてきました。今日は大人気の秋刀魚の蒲焼きにいただきます。来月は姿煮にする予定です。	ひじきは血を作る元となる鉄分が多いので、成長期の体にぴったりの食材です。体力アップや貧血予防にも効果があります。
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
振替休日	肉うどん 里芋のそぼろあんかけ ★お月見団子 牛乳 十五夜(9/24)給食	中華丼 豆腐のかき玉スープ ★菓物 (黒糖&ロザリオピアンコ) 牛乳	ご飯 トピウオのメンチカツ 小松菜のシラス和え わかめとじゃが芋の味噌汁 牛乳 4年給食なし	こぎつねご飯 さつま揚げと野菜のうま煮 南瓜の味噌汁 牛乳
	24日は十五夜です。この日には里芋や月見団子をお供えて、秋の収穫を祝う風習があります。給食でも里芋と月見団子が出ます。	今日の菓物は旬のぶどうです。黒糖の黒糖と、緑色のロザリオピアンコという種類のぶどうをいただきます。	今日のメンチカツに使われているトピウオは、マグロなどの大型魚から逃げるために、船の上を100～300メートルも飛ぶことができます。	こぎつねごはんは、細かく刻んだ油揚げがきつねの入った混ぜご飯のことです。混ぜご飯の中でも人気のメニューです。

☆ 9月給食目標 ☆ 「決められた時間で食べよう」

献立は食材入荷等の都合により、変更になることがあります。ご理解とご協力をお願い致します。

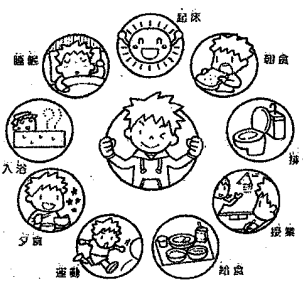
今月の給食費等の引落しは9/6(木)です。忘れずに前日までのご入金をよろしくお願い致します。

みんな生活パターン違ってませんか？



みんなは...

◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは寝る中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？ しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。