



8月～9月前半 給食献立表



令和2年度

港区立赤坂小学校

	8/25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
夏休み 	ドライカレー コーンとチーズのサラダ 果物(梨) 牛乳	ソース焼きそば 海藻サラダ マーラーカオ 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">8月誕生日給食</div>	鯖のそぼろ丼 具だくさん味噌汁 牛乳	トマトチキンピラフ カレーピクルス マカロニスープ 牛乳
	2学期最初の給食は大人気のカレーからスタートです。果物の梨は長野県でとれた幸水という品種で、甘くてみずみずしい味わいが特徴です。	8月の誕生日給食は中華風蒸しパンのマーラーカオでお祝いします。8月生まれの皆さん、お誕生日おめでとうございます。	具だくさん味噌汁には7種類の食材が使われています。ごぼう・人参・こんにゃく・大根・じゃが芋・豆腐・長葱です。お碗の中にどの食材が入っているか、探してみましよう。	ピクルスとは英語で「漬物」のことです。今日は、人参・キュウリ・大根をカレー粉やお酢などで漬けた洋風の漬物をいただきます。
31(月)	9/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
わかめご飯 韓国風ピリ辛肉じゃが 白玉スープ 牛乳	豚肉のおろし丼 白菜とじゃが芋の味噌汁 牛乳	ナスのピザトースト ABCスープ 果物(梨) 牛乳	生姜と鶏そぼろのご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め わかめのすまし汁 牛乳	ガツパオライス ワンタンスープ 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">世界の料理 ～タイ～</div>
白玉スープに使われている白玉粉は、もち米から作られています。もちと同じ原料なので、白玉のお団子もモチモチ・ツルツルの食感です。	豚肉のおろし丼には大根おろしがたくさん使われています。大根おろしは食べ物の消化を助けて、後味がさっぱりとするので夏にぴったりの食材です。	ナスは夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。水分が多いので、体を冷やす効果があります。今日はそのナスを使ったピザトーストをいただきます。	給食のわかめは徳島県の鳴門でとれたものです。鳴門では渦潮ができるほど海の流れが激しく、その中で育ったわかめはシコシコとした歯ごたえの良いわかめに育ちます。	ガツパオライスは東南アジアのタイでよく食べられる料理です。ガツパオとは「バジル」のことで、鶏肉をバジルで炒めたご飯を「ガツパオライス」と言います。
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
ビビンバ もすくのかき玉スープ 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">世界の料理 ～韓国～</div>	ビスキュイパン ポークビーンズ 果物(桃) 牛乳	栗ご飯 菊の酢の物 豚汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">重陽の節句</div>	ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ 牛乳	五目ご飯 竹輪とししゃもの2色揚げ 豆腐と三つ葉のすまし汁 牛乳
ビビンバは日本でもおなじみの韓国料理です。ビビンバとは韓国語で「混ぜご飯」という意味で、豚肉やナムルをご飯に混ぜて食べます。	ビスキュイパンは、丸いパンの上にビスケット生地をのせて焼いたパンのことで、メロンパンのように甘くておいしいパンです。	今日9月9日は5節句の1つ「重陽の節句」の日です。この日には、長寿を願って葉や菊を料理に使うのが習わしです。給食では、食用の菊を使った酢の物と栗ご飯が出ます。	ジャージャー麺は焼きそばの上に肉味噌をかけて食べる料理です。その肉味噌には細かく刻んだ大豆が入っています。豆が苦手な人でもおいしく食べられます。	今日は人気メニューの竹輪とししゃもの2色揚げです。竹輪は青のりを使い、ししゃもはカレー粉を使ってそれぞれ大ぶりにしていただきます。
<div style="text-align: center;"> ～ お知らせ ～ <ul style="list-style-type: none"> ・ 感染防止のため、8月からの給食についても配膳の簡易な献立となります。配膳を行う児童・教職員は、白衣・帽子・マスク・手袋を着用して行います。 ・ 9月後半(14日以降)の給食は、感染症の状況をふまえて8月に決定する予定です。献立表は2学期始まってから配布します。 ・ 引き続き、感染症対策のため給食前後の手洗いうがいを行います。ご家庭でも清潔な身支度についてご指導をよろしくお願いいたします。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> ☆ 8・9月給食目標 ☆ 「決められた時間で食べよう」 </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div> </div>				



家族のために ごはんをつくってみよう!



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます!」



夏休み中も大切!



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましよう。