



9月 給食献立表



令和3年度

港区立赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1日	2日	3日
 <p>近年、大地震を始め、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日頃から少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。</p>		 <p>今日から2学期が始まります！たくさん食べてたくさん勉強して、2学期も元気に楽しく過ごしましょう！</p>	<p>コーンピラフ カレースープ キャロットゼリー 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>
6日	7日	8日	9日	10日
<p>夏野菜のカレーライス キャベツサラダ 果物（なし） 牛乳</p>	<p>塩焼きそば 三平汁【北海道】 いももち【北海道】 牛乳</p>	<p>キムタクご飯【長野県】 呉汁 果物（りんご） 牛乳</p>	<p>栗ご飯 ぶりの照り焼き 菊花和え しめじの味噌汁 牛乳</p>	<p>スタミナ丼 わかめスープ カルピスゼリー 牛乳</p>
<p>みんな大好きなカレーライスを、なす、かぼちゃ、ズッキーニなどの夏野菜で作ります。なすは幸水という種類で、今が旬の果物です。</p>	<p>今日は北海道の郷土料理給食です。三平汁は塩で煮て作る汁です。いももちは、じゃがいもで作るもちに甘辛いたれをかけて作ります。</p>	<p>キムタクご飯は、キムチとたくあんとの混ぜご飯です。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>9月9日は重陽の節句です。昔は一番大事にされていた節句で、栗ご飯や菊の花を食べてお祝いや厄払いをする風習があります。</p>	<p>9月生まれのお友達、お誕生日おめでとございます！まだ暑い日が続くので、カルピスのさっぱりしたゼリーでお祝いです！</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>じゃこのチャーハン 春雨炒め わんたんスープ 牛乳</p>	<p>ミルクパン さばのカレーマヨ焼き ジャーマンポテト ジュリエンヌスープ 牛乳</p>	<p>ひじきのふりかけ 豚肉とうずらの卵の味噌炒め ねぎま汁【東京都】 牛乳</p>	<p>スパゲッティオリエンタル コールスローサラダ フルーツヨーグルト 牛乳</p>	<p>ご飯 にらの玉子焼き ゆかり和え 油揚げの味噌汁 牛乳</p>
		<p>ひじきの日</p>		<p>食育の日(19日)</p>
<p>じゃこはいわしがまだ子供の時にとり、乾燥させたものです。じゃこなどの小魚は骨を丈夫にするカルシウムがたっぷりとれます。</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。ドイツではシュベックカロットフェルン（ベーコンとじゃがいも）と呼ばれます。</p>	<p>9月15日は昔、敬老の日でした。体にいいひじきを食べ、子供からお年寄りまで健康に長生きしてほしいという願いから作られた日です。</p>	<p>オリエンタルとは、東洋のアジアやインドのあたりを表す言葉です。そのあたりは暑い地域で、辛い料理やスパイシーな料理が多いです。</p>	<p>給食の玉子焼きは具たくさんです。今日は鶏ひき肉、玉ねぎ、にら、干し椎茸、切干大根を入れ、甘い味付けで作ります。</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>敬老の日</p>	<p>豚キムチうどん ツナと野菜の和え煮 みたらし団子 牛乳</p>	<p>飛魚のそぼろご飯 肉じゃが 豆腐の味噌汁 牛乳</p>	<p>秋分の日</p>	<p>とりの味噌かつ丼 根菜汁 紅白ゼリー 牛乳</p>
	<p>十五夜</p>			<p>運動会がんばれ給食</p>
	<p>十五夜は一年で一番月がきれいに見える日で、芋名月とも呼ばれます。月見団子やすずきなどをおそなえしてお月見をする風習があります。</p>	<p>飛魚はヒシが羽のように広がり、軽快に水面を飛ぶことから名付けられました。筋肉質で脂質が少なく、色んな調理法で楽しめる魚です。</p>	<p>いよいよ明日は運動会ですね！皆さんが練習の成果を発揮できるように、「勝つ」丼と、紅白ゼリーで給食室からも応援しています☆</p>	
27日	28日	29日	30日	
<p>振りかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>ツナと枝豆のピラフ たまご 玉子とコーンのスープ 果物（バナナ） 牛乳</p>	<p>さんまの蒲焼き丼 白菜の昆布漬 なすの味噌汁 牛乳</p>	<p>はちみつレモントースト ポークビーンズ コーンサラダ 果物（りんご） 牛乳</p>	<p>クイズ Q. ありの実と呼ばれる果物はな〜んだ？</p>
	<p>三九日</p>			<p>Q. ありの実と呼ばれる果物はな〜んだ？</p>
	<p>枝豆は、大豆が子供の内にとったものです。ビタミン豊富な緑黄色野菜と、たんぱく豊富な大豆の両方のいいところもっています。</p>	<p>9月9日、19日、29日のことを三九日と言い、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いわれています。</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>ありの実はクマザサの果実で、クマザサの葉を乾燥させたものです。クマザサの葉は、クマザサの葉を乾燥させたものです。クマザサの葉は、クマザサの葉を乾燥させたものです。</p>



夏休みは楽しく過ごせましたか？休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ご飯をしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

☆ 9月給食目標 ☆ 「決められた時間で食べよう」