



9月 給食献立表



令和4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
<p>9月1日 防災の日</p> <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るため、日頃からの備えがとても大切です。この機会に、ご家庭の備えを見直してみしましょう。いつも使っている食料や日用品を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」がおすすめです。</p>			<p>始業式</p>	<p>チキンライス ココロサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ 牛乳</p> <p>今日から2学期が始まります。たくさん食べて、2学期も元気に楽しく過ごしましょう。</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>夏野菜のカレーライス キャベツサラダ 果物(梨) 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>	<p>ガーリックトースト ポークビーンズ コーンサラダ 牛乳</p>	<p>ごはん 鱈の竜田揚げ お浸し わかめのじゃが芋の味噌汁 牛乳</p>	<p>ごもく 五目うどん もやしの菊花和え みたらし団子 牛乳</p> <p>重陽(ちようよう)の節句 十五夜(10日)</p>
<p>今回のカレーは、バターや小麦粉の代わりに米粉でとろみをつけます。なす・かぼちゃ・ズッキーニなどの夏野菜がたっぷり入って、栄養満点です。</p>	<p>しぐれとは、生姜としょうゆでさっと煮た佃煮の一種です。降ってはすぐ止む雨、「時雨」のように、さっと煮ることから名付けられました。</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>竜田揚げの名前は、奈良県を流れる「竜田川」に由来します。醤油色に白く粉が浮く様子を、紅葉が流れる秋の竜田川の風景に見立てたそうです。</p>	<p>9月9日は重陽の節句です。栗や菊の花で、お祝いや厄払いをする風習があります。デザートは、10日の十五夜に合わせ、お団子を作ります。</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>わかめご飯 おから入り玉子焼き おろしポン酢和え 豆腐となめこの味噌汁 牛乳</p>	<p>じゃこのチャーハン パリパリサラダ 春雨スープ 牛乳</p>	<p>スパゲティオリエンタル コールスローサラダ りんごのココアケーキ 牛乳</p> <p>誕生日給食</p>	<p>ごはん ひじきのふりかけ 生揚げと野菜の味噌炒め かき玉スープ 牛乳</p> <p>ひじきの日</p>	<p>ミルクパン 白身魚のカレーマヨ焼き ジャーマンポテト ジュリエンスープ ジョア(マスカット)</p>
<p>おからは、豆腐を作る時にできる、大豆の絞りかすです。体をつくる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれます。</p>	<p>じゃこのような「小魚」の仲間、頭からしっぽまでまるごと食べられるので、骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれます。</p>	<p>9月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆秋が旬のりんごを使って手作りケーキでお祝いします。</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、健康に長生きしてほしい」という願いを込め、9月15日がひじきの日になりました。</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トツェルン(ベーコンとじゃがいも)と呼ばれます。</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>敬老の日</p> <p>キムタクご飯【長野県】 真だくさん味噌汁 角切りりんごゼリー 牛乳</p> <p>食育の日(19日)</p>	<p>キムタクご飯は、キムチとたくあん混ぜご飯です。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>いわし、かぼちゃ、鰯の蒲焼き丼 白菜の昆布漬 かぼちゃの味噌汁 牛乳</p> <p>鰯は、骨を丈夫にするカルシウムや、頭の動きを良くするDHAなどが含まれ、栄養満点の食べ物。今回は、ご飯と相性の抜群の蒲焼きにします。</p>	<p>けんちんうどん ごま味噌和え おはぎ(きなこ) 牛乳</p> <p>秋の彼岸(ひがし)</p>	<p>秋分の日 水水</p>
<p>敬老の日は、大豆が子供のうちに収穫したものです。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を持っています。</p>	<p>梨は、秋に旬を迎える食べ物のひとつです。梨に含まれる「ソルビトール」という成分には、咳止めや、おなかの調子を整える作用があります。</p>	<p>ピザトーストは、東京・有楽町にある喫茶店で生まれた料理です。ピザを手軽に作れないかと考え、生地に食パンを使うことを思いついたそうです。</p>	<p>秋分の日を真ん中にして、前後3日間の期間は、「秋の彼岸」です。秋の彼岸には、おはぎを作る習慣があります。</p>	
26日	27日	28日	29日	30日
<p>ツナと枝豆のピラフ ミネストローネ 揚げささみのレモンソース 牛乳</p>	<p>みそビビンバ ワカメスープ 果物(梨) 牛乳</p>	<p>ピザトースト ABCスープ フルーツヨーグルト 牛乳</p>	<p>豚肉の生姜焼き丼 なすの味噌汁 果物(ぶどう) 牛乳</p> <p>三九日(みくにち)</p>	<p>栗ご飯 鮭の照り焼き ごま酢和え しめじの味噌汁 牛乳</p>
<p>枝豆は、大豆が子供のうちに収穫したものです。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を持っています。</p>	<p>梨は、秋に旬を迎える食べ物のひとつです。梨に含まれる「ソルビトール」という成分には、咳止めや、おなかの調子を整える作用があります。</p>	<p>ピザトーストは、東京・有楽町にある喫茶店で生まれた料理です。ピザを手軽に作れないかと考え、生地に食パンを使うことを思いついたそうです。</p>	<p>9月9日、19日、29日のことを「三九日」と呼び、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ないとされています。</p>	<p>栗は、秋の味覚のひとつ。みなさんが食べている栗は、植物の「種」の部分に当たります。栗を包むイガイガは、栗が変形した部分です。</p>
<p>生活リズムを整えよう!</p> <p>充実した夏休みを過ごすことができましたか? 休み明けは、眠気やだるさを感じたり、なんとなく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ます。不調を解消するには、①起きたら朝日を浴びること、②朝ご飯をしっかり食べること、③適度に体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、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。軽い運動から体を慣らし、水分補給も忘れないように気を付けましょう。</p> <p>☆ 9月給食目標 ☆ 「決められた時間で食べよう」</p>				