



月	火	水	木	金
<p>30 (21日の続き) 日本味めぐり～静岡県～②</p> <p>おぞくは三島市などに伝わる伝統料理で、里芋、大根、にんじんなどの野菜をだし汁、砂糖、しょうゆで煮た汁物です。野菜をザクザク切るので「おぞく」と呼ばれるようになったそうです。静岡県はチンゲン菜の生産が全国2位と盛んなため、今日は豚肉と一緒に炒めました。静岡といえば、日本一のお茶の産地です。デザートは静岡県産のお茶の葉を使用したお茶プリンにしました。</p>	<p>30 学校スタート!</p> <p>夏休みが終わり、今日から学校が始まりましたね。休み明けは疲れを感じやすくなります。生活リズムを取り戻せるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。</p>	<p>31 野菜の日</p> <p>今日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから野菜の日とされています。野菜には体の調子を整えてくれる働きがあります。好き嫌いを捨てずしっかり食べて、元気に過ごしましょう。</p>	<p>1 ハム</p> <p>ハムは豚肉を塩漬けにし、燻製等の加工をした食品のことで、給食ではサラダに使うことが多いですが、今日はパン粉を付けて揚げました。パンにはさんで食べましょう。</p>	
<p>4 手巻きずし</p> <p>今日は焼き肉とナムルがすしネタの、一味変わった手巻きずしです。ネタの味がしっかりしているため、しょうゆはつきません。のりでごはんとネタを上手に巻いて食べましょう。</p>	<p>5 和風たまねぎソースハンバーグ</p> <p>今日はたまねぎ、しょうゆ、酢、みりん、おろしにんにくを煮詰めた特製ソースをかけた初登場のハンバーグです。たまねぎの旨味が詰まったソースはごはんとの相性抜群です。</p>	<p>6 こんにやく</p> <p>こんにやくは、こんにやく芋という芋を原料に作られます。食物繊維が豊富に含まれているため、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>7 食欲は落ちていませんか。</p> <p>今日のマーボー豆腐に入っているねぎのように、香りの強い野菜には食欲増進効果が期待できます。日々の食事にも上手に取り入れて、厳しい残暑を元気に乗り切りましょう。</p>	<p>8 お米のピンククレープ</p> <p>給食でも人気の高いクレープは、フランス発祥のデザートです。今日は米粉を使ったもちもちの生地で、沖縄県産の pinaapple を使ったソースと豆乳クリームを包んでいます。</p>
<p>11 かき揚げ</p> <p>色々な具材をかき混ぜて、油で揚げることからこの名がついた料理です。今日はたまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎくを使った野菜かき揚げです。天丼にして食べましょう。</p>	<p>12 卵</p> <p>卵には、人が健康を維持するために必要な栄養素がバランスよく含まれます。ただ、ビタミンCと食物繊維は含まれないため、野菜と組み合わせるとより栄養バランスが整います。</p>	<p>13 ポークビーンズ</p> <p>アメリカの伝統的な家庭料理で、名前の通り豚肉と豆を、トマトなどの野菜と一緒に煮込んだ料理です。アメリカではいんげん豆を使うそうですが、給食では大豆を使っています。</p>	<p>14 えび</p> <p>日本は世界の中でも、えびをよく食べる国といわれています。日本において、えびは縁起のいい食べ物とされていて、お正月やお祝いの席などでもよく食べられています。</p>	<p>15 白身魚のエスカベツチェ</p> <p>世界の料理「スペイン」でも登場した「エスカベツチェ」は、油で揚げた肉や魚を酢に漬けた料理です。給食では、揚げた白身魚に酸味をきかせた手作りのたれをかけました。</p>
<p>18 敬老の日</p>	<p>19 じゃがいものそぼろ煮</p> <p>今日は豚ひき肉を使ったじゃがいものそぼろ煮です。ひき肉を使うことで、肉の旨味がつゆに溶け出しやすくなり、おいしい煮ものに仕上がります。</p>	<p>20 とり肉のトマトソースかけ</p> <p>世界の料理「フランス」で登場した「若鶏のプロヴァンサルソース」が、「とり肉のトマトソースかけ」と名前を変えて、再登場します。トマトの旨味が詰まったソースは絶品です。</p>	<p>21 日本味めぐり～静岡県～①</p> <p>海と山、両方の自然に恵まれた静岡県。アジ、サバ、イワシなどの青魚のすり身を原料にした黒はんぺんフライは、港町の焼津市などで親しまれているお惣菜です。(紙面上部)に続く</p>	<p>22 ぎょうざロール</p> <p>にらやキャベツ、栃木県産の豚肉などで作った具材を、皮で包んで焼き上げました。春巻きのような見た目をしていますが、食べてみるとしっかりぎょうざの味がしますよ。</p>
<p>25 豚キムチ炒め</p> <p>キムチは、韓国の伝統的な漬物です。今日はキムチを豚肉や野菜と一緒に炒めました。辛いイメージが強いかもしれませんが、給食では辛さを抑えて食べやすい味に調整しています。</p>	<p>26 かいそうサラダ</p> <p>かいそうサラダにはわかめやとさかのりなど全部で6種類のかいそうが入っています。かいそうは、海の野菜といわれるほど栄養満点な食材で、体の調子を整える働きがあります。</p>	<p>27 とうもろこし</p> <p>とうもろこしには様々な種類があります。今日のサラダには甘みの強いスイート種を使っていますが、ポップコーン用のポップ種、牛や豚のえさとなるデント種などもあります。</p>	<p>28 十五夜</p> <p>9月29日は十五夜です。十五夜は1年で最も月が美しく見える日とされ、その時期にとれた食材を月にお供えし、収穫に感謝します。今日は1日早いですが、十五夜メニューです。</p>	<p>29 ポターージュ</p> <p>フランスではスープのことをポターージュと呼びます。「ポ」はフランス語で鍋を意味し、鍋で食材を煮込んで作ることが由来だそうです。今日はかぼちゃを使ったポターージュです。</p>