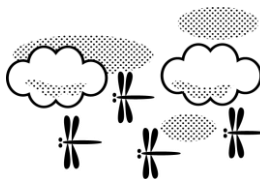
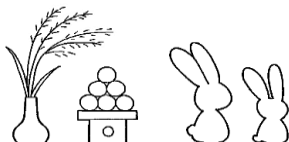
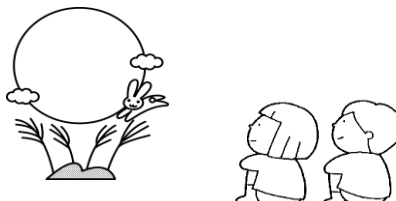
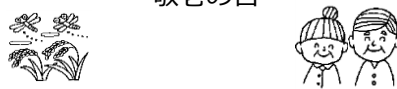




月		火		水		木		金	
								30 学校スタート！ 夏休みが終わり、今日から学校が始まりました。休み明けは疲れを感じやすくなります。生活リズムを取り戻せるように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。	
2 パイナップル pineapple パイナップルは見た目が松ぼっくりに似ているので松 (=pine) の果実 (=apple) ということで名づけられました。 ※ かつてはりんご以外の果実にも apple という単語が用いられていたそうです。 	3 チキンワントンスープ スープに浮かぶワントンが雲のように見えることから、漢字で「雲呑」と書きまます。つるんとした食感のワントンの皮をとり肉や野菜と一緒に煮込んだ具たくさんスープです。	4 栄養バランスのよい食事 食べ物によって含まれる栄養素の種類や量には違いがあります。元気に過ごすためには、いろいろな食材を組み合わせる栄養バランスの整った食事を心がけることが大切です。	5 ひじき ひじきは海藻の仲間、日本で昔から食べられている食品の1つです。ひじきには骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維などが豊富に含まれるため、積極的に食べましょう。	6 ブルーベリー ブルーベリーの青色は「アントシアニン」という色素によるもので、目の疲れを予防したり、視力を改善したりする効果があるとわれています。今日はブルーベリーのタルトです。					
9 トマト 真っ赤に熟したトマトには、肌を美しく保つリコピンがたっぷり含まれています。また、うまみ成分が多いので、料理をさらにおいしくするはたらきがあります。 	10 浅漬け 野菜を短時間、塩などの調味料で漬けたもので、お新香とも呼ばれます。今日はきゅうりとキャベツの浅漬けですが、大根やにんじんなどの野菜でもおいしく作ることができます。	11 ツナ ツナにはたくさんの種類があります。原料がマグロのものとカツオのものがあ、細かくほぐれているものや、かたまりの状態のものがあります。今日はツナを使ったオムレツです。	12 好き嫌いせずに食べよう 生活習慣病などの病気は、子どもの頃から食生活などが影響します。好き嫌いしないでバランスよく食べることが基本です。将来の自分の体のために今から気をつけましょう。	13 なぜパンと麺類が一緒にできるの？ パンと麺はどちらも主食です。給食では、みなさんにとって必要なエネルギーを満たす量の麺類が提供できないため、麺の日には小さめのパンと一緒にです。しっかりと食べましょう。 					
16 敬老の日 	17 十五夜 9月17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。今日は秋の味覚をたっぷり使った十五夜メニューです。	18 ポタージュ フランスではスープのことをポタージュと呼びます。「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。今日はとうもろこしを使ったポタージュです。	19 中華うま煮 中華うま煮には、豚肉やいか、えび、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツなどたくさんの材料を炒めて、かたくり粉でとろみをつけて作ります。今日はごはんのにせて中華丼にして食べましょう。	20 大豆 給食のチキンビーンズには大豆を使っています。大豆は体をつくるもとになるたんぱく質が豊富な食品です。その量は、肉に匹敵するほどなので、別名「畑の肉」とも呼ばれています。					
23 振替休日 	24 いわし いわしには、強い骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています。小さな魚ですが、みなさんの体を元気にしてくれる栄養がたくさん詰まっています。	25 佐野黒から揚げ 佐野黒から揚げはソース味が特徴のから揚げで佐野市のご当地グルメです。正式な認定を受けた給食センターオリジナルの佐野黒から揚げを味わってください。 	26 こんにやく 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、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。よく噛んで食べましょう。	27 フランクフルトのケチャップソースかけ ウスターソース、ケチャップ、さとうを煮詰めた給食センター特製のソースです。ソースをかけたフランクフルトをパンにはさんで食べましょう。					
30 日本味めぐり～岡山県～ 岡山県は晴天の日数が多く、果物栽培や稲作が盛んです。おかやまデミカツは、ごはんの上にキャベツとトンカツをのせて、デミグラスソースをかけたご当地料理です。郷土料理の「そずり鍋」は牛肉を野菜と一緒に煮込んだ鍋です。骨のまわりからそぎ落とした肉を岡山の方で「そずり肉」といったそうです。今日はそずりなべ汁として汁物にしました。今日のデザートはマスカットゼリーです。一般的に「マスカット」とよばれているマスカット・オブ・アレキサンドリアは、国内の生産量の90%以上が岡山県産です。 									