



月		火		水		木		金	
9/30 じょうもん じだい 縄文時代にわかれ?! にほん 日本でわかめが食べられるようになったのは縄文時代だと言われています。 あおもりけん かめがおか いせき じょうもんだき 青森県の亀ヶ岡遺跡では、縄文土器とわかめなどの海藻と一緒に発見されたそうです。		はつか つづ (20日の続き) にっぽんあじ おかやまけん 日本味めぐり～岡山県～② きょうどりょうり なべ ぎゅうにく やさい いっしょ に こ なべ ほね お にく 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 そずり鍋汁 として汁物にしてみました。 おかやま ほうげん にく きょう なべじ しろもの 岡山県といえば桃太郎で、桃の産地としても有名ですが、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%以上が岡山県産だそうです。今日のデザートは マスカットゼリー にしました。				8/30 せいかつ 生活のリズムをとりもどそう なつ あつ こころ からだ つか かいぜん 夏の暑さによる心や体の疲れを改善するには、食事と睡眠がカギです。早ね早起き、一日三食のバランスの良い食事をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。			
9/2 こう しん りょう 香辛料 スパイスともいい、料理に香りや辛味、色などをプラスし、より深い味にしてくれます。カレー粉やルウには、ターメリック、コリアンダーなど数十種類の香辛料が入っています。		3 ハッシュドポテト ハッシュには「細かく切る、刻む」という意味があります。細かく刻んで揚げたポテトをハッシュドポテト、薄く細切りにした牛肉を煮込んだ料理を、ハッシュドビーフといいます。		4 あ じ  あじがいいので「あじ」とよばれるようになったといわれています。世界中の海でよくとれる魚で、日本でも一年を通して食べることができます。今日は人気のあじフライにしました。		5 しっかり食べて水分補給 きちんと水分をとっていますか。水分は飲み物からだけではなく、食事からも補給されます。食事をきちんととることで栄養だけでなく、水分も補給されるのです。		6 ごもくにく 五目肉じゃが 五目とは具たくさんという意味で、ごぼうや枝豆などが入り、かくし味に一味とうがらしが少しだけ入った肉じゃがです。ごぼうの香りが、良いアクセントになっています。	
9 トマトとたまごのスープ 給食では生野菜を提供していないため、料理に使うトマトは水煮を使うことが多いのですが、今日はフレッシュな生のトマトをザク切りにして、たまごと一緒においしいスープにしました。		10 夏の疲れにビタミンB ₁ なつ つか のこ ふたにく 夏の疲れが残っていませんか。豚肉に多く含まれるビタミンB ₁ は体の疲れを回復してくれるはたらきがあります。給食で一番多く使われている肉は豚肉です。ブタパワーで元気をチャージ!!		11 ちゅうか に 中華うま煮 ちゅうか に ふたにく 中華うま煮には、豚肉、えび、いか、キャベツ、チンゲン菜、たけのこ、たまねぎ、にんじんなどたくさんの食材が入っています。ごはんの上のせて中華丼風にして食べてもいいですね。		12 カレーうどん きゅうよく じる 給食では、だし汁にしょうゆやみりんを入れ、カレー粉とカレールウを両方合わせて作ります。昭和初期の頃は、カレーライスよりもさかんに食べられていたそうです。		13 じゅうごや 十五夜  17日は十五夜です。十五夜には、その時期にとれた作物を月にお供えし、収穫に感謝をし、豊作を祈る風習があります。少し早いですが、今日はお月見こんだて献立にしてみました。	
16  敬老の日		17 じゃがいも じゃがいもの主成分は糖質ですが、食物せんいが豊富なため、同じ重さのごはんと比較すると約半分のエネルギーになります。また、ビタミンCも多く含まれています。		18 いりどうふ いりどうふは、にんじんやたまねぎなどの野菜と、豚ひき肉、くずした豆腐を卵と一緒に炒め煮にして作ります。ほんのり甘くてやさしい味わいのおかずです。		19 わふう 和風たまねぎソース きょう 今日のハンバーグには、たまねぎ、酢、しょうゆ、おろしにんにく、みりんを合わせた手作りソースをかけました。有名ステーキ店などでもおなじみの、おいしい和風味のソースです。		20 にっぽんあじ おかやまけん 日本味めぐり～岡山県～① おかやまけん せいてん にっすう おお くだものさいばい 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。(紙面上部②へ続く)	
23 ふりかえ休日 		24 Q食クイズ たまご かんぜんえいようしょくひん えいよう 卵は完全栄養食品といわれるほど栄養価の高い食品ですが、食物せんいと、ある栄養素が不足しています。次の3つのうちどれでしょう。 ① 鉄分 ② ビタミンC ③ タンパク質 (答えは左の枠に)		25 き だいこん 切干し大根 だいこん せん ぎ かぜとお よ ば 大根を千切りにして、風通しの良い場所に広げて天日干しにします。乾燥させることで、長く保存することができるようになり、栄養素もぎゅつとつまった優秀な保存食になります。		26 さのくろあ 佐野 黒から揚げ くろ いろ 黒い色のヒミツは、とり肉にソースで下味をつけてから衣をつけて揚げているんです。ラーメン、いもフライにつづく佐野市のご当地グルメ。ソースの味が食欲をそそりますね。		27 とちぎけんさんぎゅうにゅう 栃木県産牛乳 ぎゅうにゅう ほったいどう 牛乳といえば、北海道のイメージですが、栃木県はそれに続く全国第2位の生産量をほこります。県北を中心に生産されていますが、佐野や足利など両毛地区の牛乳も給食に出ています。	