

9月 はいぜんひょう (A献立)

北部学校給食センター

9月1日 (月)	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)
しぎょうしき 始業式	ウィンナーとコーンのソテー ★かける きざみのり わふう スパゲッティ しょうコッペパン	ゴーヤのみそいため とりにくのさっぱり ごはん かきたまじる	かみかみサラダ きびなごあおさフライ こめこパン ミネストローネ	なし マーボーなす ごはん はるさめスープ
はやね 早寝 はやお 早起き あさ 朝ごはん	せいかつ 生活リズム なが なつやす お 長い夏休みが終わりました。 はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはんを心が け、生活リズムを整えましょう。	ゴーヤ ゴーヤは、きゅうりと同じウリ科 の仲間。「苦瓜」や「ツルレイシ」と も呼ばれます。名前の通り、苦み がある夏野菜です。	こめこ 米粉パン きゅうしよくこめこ 給食の米粉パンは、長崎県産 の米粉から作られた米粉が使われ ています。甘みがあり、もちもちと した食感です。	なし 梨 なしは、9月から10月にとれる 果物です。水分が多く、しゃ りしゃりとした歯ざわりが特徴 です。
9月8日 (月)	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)
チキンカレー (むぎごはん) (ルー) ごぼう サラダ	ツナとキャベツの ソテー じゃがいもの ベーコンに コッペパン	くき かわかめの すのもの むぎごはん チャーシュー 豆腐	いちご ジャム サヴァン クイツィオと にくだんごの スープ コッペパン	とりにくと こうやどうふの あまず ごはん さわにわん
ただ 正しい姿勢 ただ 正しい姿勢で食事できていま すか？足の裏を床につけ、背筋を 伸ばして、まっすぐに前を向いて、 いただきます。	ツナ ツナとは、英語でまぐろやかつお のことです。水煮や油漬けに加工 され、そのまま食べられる便利な 食材です。	くき 茎わかめ 茎わかめは、わかめの葉の真ん 中にある芯の部分です。コリコリと した歯ごたえが特徴で、かみごた えがあります。	サヴァン サヴァンは、「さばのあんかけ」 から名前を付けた料理です。魚が 苦手な人でも食べやすい工夫がさ れています。	さわにわん 沢煮碗 さわにわんの「沢」という漢字には、 「たくさん」という意味がありま す。千切りにした たくさんの野菜と 豚肉が入った汁物です。
9月15日 (月)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)
けいろ 敬老の日 敬老の日	ミルクポテト ハンバーグの ケチャップソース ★はさむ むぎいり パーカー やさしいスープ ハウスパン	こまつなの にびたし あじのうめマヨやき むぎごはん ぶたじる	あおめと ひよこまめの ソテー さうどん くろざとうパン	りやんばんなす ごはん しおこうじ にくじゃが
ただ 正しい手洗い きゅうしよくまえ かなら せつ 給食の前は必ず石けんで、てい ねいに手を洗いましょう。水で手を ぬらし、石けんで泡立てて順番に 手の平、手の甲、指の間や 指の さき 先まで洗い、すすぎましょう。	正しい手洗い きゅうしよくまえ かなら せつ 給食の前は必ず石けんで、てい ねいに手を洗いましょう。水で手を ぬらし、石けんで泡立てて順番に 手の平、手の甲、指の間や 指の さき 先まで洗い、すすぎましょう。	えんぶん 塩分補給 あせ 汗をたくさんかくと、水分だけで なく塩分も失われます。豚汁など のみそを使った汁物には、水分、 えんぶん 塩分、ミネラルが含まれるので、 ねつちゅうしょうようぼう 熱中症予防におすすめです。	くら 血うどん くら 血うどんには、給食に使っている ほそ 細めんと、ちゃんぽんめんを使っ た太めんがあります。ちゃんぽん を生み出した陳平順さんが、アレ ンジして作ったそうです。	りやん 涼ばんなす りやん 涼ばんなすの「涼ばん」とは、 ちゅうごくご つめ あ 中国語で「冷たいまま和える」とい う意味があります。今日は野菜を ゆでた後、冷やして、調味料と和 えています。
9月22日 (月)	9月23日 (火)	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)
ごまずあえ こざかなの あおのりまぶし ごはん ごもくめ	しゅうぶん 秋分の日 秋分の日	ぶどう ゼリー ぶたキムチ ごはん トック	やきにくサラダ (やさしい) (にく) ★まぜる こめこと とうにゅうの スープ はちみつパン	スープパイコ ごはん とうがん スープ
こざかな 小魚 こざかな 小魚は、まるごと食べられるの で、魚の栄養を全部とることがで きます。特に成長期に必要なカル シウムがたっぷりです。	しゅうぶん 秋分の日 しゅうぶん 秋分の日	キムチ キムチは、朝鮮半島でよく食べ られている漬物です。白菜だけ なく、大根やきゅうりなどで作っ たキムチもあります。	とうにゅう 豆乳 とうにゅう 豆乳は、大豆をすりつぶし、水を 加えて煮詰め、こしたものです。豆 乳に海水からできる「にがり」を入 れて固めると豆腐になります。	とうがん 冬瓜 むかし なつ しゅうかく とうがん ふゆ 昔は、夏に収穫した冬瓜を冬ま で保存して食べていました。冬瓜 には、夏に不足しがちな栄養素や 水分が多く含まれています。
9月29日 (月)	9月30日 (火)	がつ いた ち ほう さい ひ 9月1日は防災の日！ ローリングストック法とは、普段食べたり、飲 んだりしているものを多めに買い置きし、使っ たら、また買い置きする備蓄方法のことです。 家族の人数×3日分(9食分) 最低でも準備しておきましょう！ 非常用 つか ぶん か 使った分を買う つか 使う		
キャベツのひじきあえ なっとうに ごはん りきゅうじる	れいとう みかん とりにくと レバーの ケチャップに マカロニ スープ コッペパン	ローリングストック法とは、普段食べたり、飲 んだりしているものを多めに買い置きし、使っ たら、また買い置きする備蓄方法のことです。 家族の人数×3日分(9食分) 最低でも準備しておきましょう！ 非常用 つか ぶん か 使った分を買う つか 使う		
りきゅうじる 利休汁 りきゅうじる 利休汁には、ごまが入っていま す。茶道で有名な利休汁は、ごま が好きで、いつしかごまを使った 料理を利休焼きや利休汁と呼ぶよ うになったそうです。	鉄のはたらき レバーには、鉄分が多く含まれ ています。鉄分が不足すると、体 中に酸素を運ぶ力が足りなくなり、 貧血になることがあります。	ローリングストック法とは、普段食べたり、飲 んだりしているものを多めに買い置きし、使っ たら、また買い置きする備蓄方法のことです。 家族の人数×3日分(9食分) 最低でも準備しておきましょう！ 非常用 つか ぶん か 使った分を買う つか 使う		