



きゅうしょくカレンダー 9月

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
2・火	ごはん ぎゅうにゅう 夏野菜カレー フレンチソテー	おおざら 大皿 しるわん 小皿	※今月のなす・万願寺とうがらし・賀茂なすは亀岡産です。 夏休みは元気に過ごすことができましたか？ついに2学期が始まりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが、残っている人もいます。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。
3・水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース わかめスープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	今日は世界三大料理の一つ、「中華」メニューです。チンジャオロースは中国の定番料理で、チンジャオは「青いピーマン」、ロースは「肉の細切り」という意味です。給食では、ピーマン以外の野菜も使い、野菜がたっぷりとれるように工夫しています。ごはんがすすむ味なので、ごはんと一緒に食べて欲しいです。
4・木	黒糖コッペパン ぎゅうにゅう とびうおのマリネ ABC スープ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん	とびうおのマリネは、1切れずつです。骨に気をつけて食べましょう。今日は夏の旬のとびうおのクイズです。とびうおは名前の通り、海の上を飛ぶのが特徴です。どれくらいの距離を飛ぶことができるのでしょうか？ ①10メートル ②50メートル ③100メートル 正解は③の100メートルです。トビウオは普段100メートル、長いときでは300メートル以上空中を飛ぶそうです。
5・金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしの炒めナムル	めしわん しるわん 小皿	今日はごまの話です。ごまは約200万年前に、アフリカのサバンナに住んでいた人類の祖先によって選りだされたといわれています。ごまのように、香ばしい香りやうま味のある植物は他にもなく、栽培が簡単で、運搬もしやすかったため、またたく間に世界中に広がっていきました。インドからシルクロードを通り、中国・朝鮮半島・日本にもごまが伝えられました。

骨に気をつけていただきますよう

□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

生活リズムをとりもどそう



夏休みの食生活をふりかえろう!



夏休みは元気に過ごせましたか？夏休みの食生活をチェックしてみましょう。当てはまるものに○をして、○の数を数えます。

(○にならなかったところは、これからできるようにがんばろう。)

- 毎日、朝食・昼食・夕食の時間を決めて食べた。
- 栄養バランスを考えて、野菜や魚・大豆製品なども毎日食べた。
- きらいな食べ物も残さず食べた。
- 食事は、食べ過ぎないように気をつけた。
- おやつは、食べる時間と量を決めて食べ、食べ過ぎないようにした。
- のどがかわいた時は、ジュースより水や麦茶、牛乳を飲むようにした。

○が5～6コ・・・夏休み、元気に過ごせただけで、これからもこの調子！
○が3～4コ・・・う～ん、もう少し。今からでも遅くないよ。
○が0～2コ・・・あれれ、体の調子は大丈夫？ 今日からひとつずつでも実行しよう！



きゅうしょくカレンダー 9月

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
8・月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 かぼちゃのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん
9・火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう スタミナ 丼 揚げ春巻き ぶどうゼリー	めしわん しるわん こざら 小皿
10・水	キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう 蒸しオムレツ 切り干し大根のみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん
11・木	小型コッペパン パンネのポロネーズソース ツナのカラフルソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿

12・金

〈かめまるのひ〉

骨に気をつけていただきます

ごはん(減量)
ぎゅうにゅう
さわらのみりん焼き
万願寺とじゃこのたいたん
豆腐とわかめのみそ汁

めしわん
おおざら
大皿
こざら
小皿
しるわん

※今日の万願寺とうがらしは亀岡産です。さわらのみりん焼きは1切ずつです。骨に気をつけて食べましょう。今日はかめまるのひの献立です。万願寺とうがらしは、京都府の伝統野菜に指定されています。とうがらしといえは辛いイメージがありますが、万願寺とうがらしは、とうがらしのような辛さがなく甘味があるのが特徴です。ごはんと一緒に食べると、ごはんもすすみますよ。

□ …はし □ …スプーン □ …はしとスプーン

※(減量) …いつもより少なめのごはんです。

かめまるのひが登場します

「かめまるのひ」って、なんだろう？

地産地消の考えから、亀岡でつくられた京ブランドの食べ物を使う日のことだよ。

9月には賀茂なすや万願寺とうがらしが登場するよ。どんな味や食感がするのか、見つけながら食べてみよう！



きゅうしょくカレンダー 9月

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
16 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 豚肉の生姜炒め 豆腐とチンゲン菜のスープ	めしわん こざら 小皿 しるわん
17 ・ 水	〈まごわやさしい献立〉 ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ 五目煮豆 はんぺんのすまし汁 ごまわかめふりかけ	めしわん こざら 小皿 しるわん
18 ・ 木	〈かめまるの日〉 味付けコッパン ぎゅうにゅう 賀茂なすのラタトゥイユ オニオンスープ 乳酸菌飲料	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
19 ・ 金	骨に気をつけていただきます ごはん(減量) ぎゅうにゅう あじの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	めしわん おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん

□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン

※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

がっ にち けいろう ひ
9月15日は「敬老の日」



9月の第3月曜日は「敬老の日」で、今年(ことし)は9月15日です。敬老の日はお年寄りの

長寿をお祝いする日とされています。日本が長寿の国といわれるほど長生きする人が多いのは、

ご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理を食べてきたからといわれています。

「敬老の日」こそ ま・ご・わ・や・さ・し・い



3食きちんと食べて、生活リズムを整え、体に優しい
「まごわやさしい」食事を意識しましょう!
17日の給食には、まごわやさしい食材が全部入っています。
何が入っているか探してみよう!

きゅうしょくカレンダー 9月

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
22 ・ 月	ウイナーピラフ ぎゅうにゅう ミネストローネ	おおざら 大皿 しるわん	ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。主にトマトを使うことが多く、イタリアでは定番の家庭料理です。ミネストローネという名前には、「ごちゃ混ぜ」や「真だくさん」という意味があります。給食のミネストローネにも、たくさんの具材を入れて作りました。イタリアでは、季節や地域によって使う野菜もさまざま、決まったレシピのない家庭料理です。
24 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 肉じゃが 小松菜とじゃこの旨辛炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は「小松菜」についてのクイズです。さて、小松菜という名前は、何から名づけられたでしょう。 ①人の名前 ②川の名前 ③山の名前 正解は・・・②の「川の名前」です。 小松菜は、東京にある、「小松川」という地名がもとになって、その名前がついたそうです。小松菜は、ほうれん草の3.5倍ものカルシウムを含み、ビタミンや鉄分も豊富です。
25 ・ 木	コッペパン ぎゅうにゅう 大豆たっぷりカレースープ カラフルソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	今日はカレースープに入っている大豆についてのお話です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、肉に負けないくらいたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、私たちの体の筋肉や内臓、髪の毛や爪などを作っているとても大切な栄養素です。また、体がぐんぐん成長しているみんなにとって必要なカルシウムも多く含んでいるので、しっかり食べてほしいです。パンと一緒に食べても美味しいですよ。
26 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 けんちん汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	さばのみそ煮は1切れずつです。骨ごとよくかんでいただきましょう。けんちん汁は、昔建長寺というお寺のお坊さんが、崩れた豆腐を無駄にせず野菜と煮こんで作ったのが始まりと言われています。もともとは精進料理だったので、肉を使わず、だしも昆布やしいたけからとっていたそうです。今日の給食のけんちん汁は、焼き豆腐・こんにゃく・ごぼう・しいたけ・ねぎ・人参が入っています。

□ …はし □ …スプーン ■ …はしとスプーン

※ (減量) …いつもより少なめのごはんです。

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
29 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろ煮 もやしの香味炒め	めしわん しるわん こざら 小皿	今日は、もやしの話です。もやしは、大豆や緑豆などを水につけ、暗いところで発芽させたものです。見た目がひよろひよろとしているので、弱々しいイメージはありませんか？実は、植物の芽生えであるもやしは、生命力を蓄えたとても力強い野菜です。豆がもやしになると、豆の時にはなかったビタミンや、ミネラルなどを多く含むようになります。
30 ・ 火	ごはん(減量) 鶏肉の唐揚げ レモンソースかけ ごま炒め ふのすまし汁	めしわん こざら 小皿 おおざら 大皿 しるわん	鶏肉の唐揚げは、1個ずつです。今日は、鶏肉の唐揚げの話を書きます。給食の唐揚げは、片栗粉をつけた鶏肉を大きなフライヤーという機械で揚げていきます。今日は、油でカラリと揚げた唐揚げの上から給食センター特製のレモンソースをかけて作りました。人気のあるメニューの一つです。

こんげつ きゅうしょく 今月の給食は、どうだったかな？

わくの中に感想を書いて、給食センターに送ってくれるとうれしいです。
(配膳員さんにお問い合わせすると、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組

