

9月

給食だより

No.11

令和6年8月30日

もぐもぐ★ランチ



「給食カレンダー」

大仙市仙北学校給食センター
「もぐもぐランチHOUSE」

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| <p>2日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ささみブロッコリーサラダ</p> <p>根菜のポトフ※</p> <p>※ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。大きな鍋に、かたまり肉や大きく切った野菜を入れてコトコトと煮込んで作ります。</p> | <p>3日</p> <p>夏野菜のポークカレー※ 牛乳</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>みかんゼリー</p> <p>※夏にとれる野菜は体の調子を整えるビタミン類が多く含まれ、汗をかいたあとのビタミンを補うのに最適です。</p> | <p>4日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>信田煮※</p> <p>塩とろみ炒め</p> <p>さつま揚げのみそけんちん</p> <p>※油揚げを使った料理の名に信田（しのだ）をつけるのは、大阪の信太の森にすんでいた白きつねの伝説と、油揚げがきつねの好物だったことに由来します。</p> | <p>5日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>野菜パオズ2コ</p> <p>炒めビーフン※</p> <p>緑のマーボー豆腐</p> <p>※ビーフンは、米を原料にして作られためん的一种で、日本の他に中国や台湾、ベトナムなど、アジアの国々で多く食べられています。</p> | <p>6日</p> <p>米粉コッペパン 牛乳</p> <p>バジルのチキンフライ</p> <p>ポテトウィンナー炒め</p> <p>豆乳かぼちゃスープ※</p> <p>大豆クリーム</p> <p>ヨーグルト（中学校のみ）</p> <p>※かぼちゃは、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。</p> |
| <p>※高梨小：3松なし</p> <p>9日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>あじ入りさんが焼き※</p> <p>肉じゃがカレー味</p> <p>八杯豆腐汁</p> <p>※さんが焼きは千葉県のご郷土料理で、アジやイワシ、サンマを包丁で細かくたたきみそと合わせたものです。</p> | <p>※高梨小：2松なし</p> <p>10日</p> <p>ルーローハン※ 牛乳</p> <p>もやしあえ</p> <p>わかめスープ</p> <p>アップルシャーベット</p> <p>※ルーローハンとは台湾のお袋の味です。給食では、食べやすいように香辛料を入れずに甘辛味にしています。</p> | <p>11日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>モウカさめスタミナ焼き</p> <p>ひじきと厚揚げの炒り煮</p> <p>さつまいものみそ汁※</p> <p>※さつまいものにはじゃがいもの2倍も食物せんいが含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。</p> | <p>12日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>東北しゅうまい2コ※</p> <p>春雨サラダ</p> <p>坦坦スープ</p> <p>※東北産の食材（青森産鶏肉、山形産れんこん、宮城産小麦粉、福島産豚肉）を使っただしゅうまいです。</p> | <p>13日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのトマみそ煮※</p> <p>高野豆腐の五目煮</p> <p>もずくとなめこのすまし汁</p> <p>※さばのような背中の青い魚のおぶらは、血液をサラサラにし、脳の働きを活発にしてくれます。</p> |
| <p>16日</p> <p>敬老の日</p> <p>ひばり</p> <p>おじいちゃんとおばあちゃん</p> | <p>※横堀小：全校なし</p> <p>17日</p> <p>ハヤシライス 牛乳</p> <p>海そうサラダ</p> <p>十五夜デザート※</p> <p>※今日は十五夜。一年のうちで最も月が美しいとされ、奈良時代から「お月見」が行われていました。きれいなお月様が見られるといいですね。</p> | <p>※仙北中：全校なし</p> <p>18日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>国産まぐろカツ※</p> <p>切干大根のハリハリ</p> <p>まいたけのすまし汁</p> <p>※まぐろには、脳をはたかせるDHAや、血液をサラサラにするEPAなどが多くふくまれています。</p> | <p>※横堀小：2年なし 仙北中：全校なし</p> <p>19日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ポークしゅうまい2コ</p> <p>もやしのナムル※</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>※もやしは、緑豆や大豆などを暗いところで水だけで育てた野菜で、食物せんいが豊富です。</p> | <p>※仙北中：3年なし 2年なし</p> <p>20日</p> <p>背割りコッペパン 牛乳※</p> <p>ホットドックハンバーグ</p> <p>パquetteチャップ&マスタード</p> <p>焼きそば</p> <p>肉入りワンタンスープ</p> <p>型抜きチーズ（中学校のみ）</p> <p>※牛乳はみなさんに必要な栄養が多く含まれています。</p> |
| <p>23日</p> <p>振りかえきゅうりつ 振替休日</p> <p>うさぎ</p> | <p>※高梨小：全校なし</p> <p>24日</p> <p>豚キムチ丼 牛乳</p> <p>ラーメンサラダ※</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>※ラーメンサラダは北海道の給食で定番メニューだそうです。めんより野菜の量が多いのが特徴です。</p> | <p>25日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さんまのかば焼き※</p> <p>くきわかめの炒り煮</p> <p>ベーコンと貝だくさんみそ汁</p> <p>※かば焼きというのは、魚を開いて焼いたものにタレをつけた料理で、江戸料理の一つです。</p> | <p>※横堀小：3年なし</p> <p>26日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>若鶏唐揚げレモンしょうゆ</p> <p>キャベツのソテー※</p> <p>にらたまみそ汁</p> <p>※キャベツは、南から北、平地から高原へと産地リレーが行われているため、1年中食べることができます。</p> | <p>※高梨小：2松なし</p> <p>27日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ふっくら肉だんご2コ</p> <p>塩こんぶ炒め</p> <p>トマトとモロヘイヤのスープ※</p> <p>※ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるそうです。</p> |

30日

ごはん
牛乳

鶏肉のマーマレード焼き

アスパラベーコン炒め

レタスと卵のスープ※

※レタスは、炒めものや鍋、スープなど加熱してもおいしく食べられます。

不老長寿を願う重陽の節句

9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りから、邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。

菊料理

菊花酒

「二十四節気」

9月7日「白露」

秋のおもむきを感じられる頃。朝夕の心地よい涼風に肌寒さを感じさせる冷気がまじり始める。

9月22日「秋分」

暑い日が減り、冷気を感じる日が増える頃。昼と夜の長さがほぼ同じになることで、この日は彼岸の中日でもある。

※予定献立につき変更になる場合もあります。給食費の第5期納付期限(口座振替)は9月25日です。