

9月献立表

長月
(ながつき)

令和6年8月30日 小松川中学校

統括校長 折橋 信二

栄養教諭 菅原 賜恵

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

給食 12:25 2日(月)	給食 12:35 3日(火)	給食 12:35 4日(水)	給食 12:35 5日(木)	給食 12:35 6日(金)
<p>742 kcal</p> <p>牛乳 ドライカレー 小松菜サラダ 冷凍りんご</p>	<p>729 kcal</p> <p>牛乳 ごはん かつおの葱塩だれ じゃがいものきんぴら 小松菜の味噌汁</p>	<p>771 kcal</p> <p>牛乳 ごまきなこトースト ガーリックトースト 青のり大豆のサラダ 豆乳ミネストローネ</p>	<p>692 kcal</p> <p>郷土料理 宮崎県 牛乳 冷や汁 まめあじのから揚げ 野菜のまだか漬け</p>	<p>727 kcal</p> <p>世界の料理 シンガポール 牛乳 海南鶏飯(ハイナンチーフアン) バクテー風スープ マンゴーゼリー</p>
<p>夏休み最初の給食はおなじみのカレーです!ドライカレーは豚肉だけで作る油が多すぎてしつこいので、肉の倍量の野菜を使い、さらに鶏ひき肉と大豆を組み合わせてさっぱり食べられるように工夫しました。2学期もがんばりましょうね^^</p>	<p>かつおは、高知県からの産地直送品を予定していたのですが、台風による配送中止で急遽変更となりました。お米の流通も普段と違い、米・魚・肉・野菜・果物・油も値上がり...災害や流通による影響をひしひしと感じています。</p>	<p>カルシウム・鉄分・食物繊維豊富なごまきなこをコラボレートして、甘いトーストに返信です。青のり大豆のサラダは、教室で混ぜることで大豆のカリカリ感を保っています。ミネストローネには豆乳を入れて、まろやかに仕上げました。</p>	<p>宮崎県の郷土料理です。冷や汁はきゅうりや茗荷など、体を冷やす効果のある夏野菜をたっぷり使った、残暑によく効く郷土料理です。まだか漬けは、あまりの美味しさに「まだか」と言われることからつけられた名前です。給食風に食べやすくアレンジしてあります。</p>	<p>世界史の進行に合わせて、今月はシンガポール料理に挑戦です。海南鶏飯は、鶏を薬味と一緒に煮て、その煮汁でご飯を炊きます。バクテーは本来煮物ですが、煮物にするほどお肉を使わないのでスープ仕立てにしてみました。</p>
給食 12:35 9日(月)	給食 12:35 10日(火)	給食 12:35 11日(水)	給食 12:35 12日(木)	給食 12:35 13日(金)
<p>760 kcal</p> <p>牛乳 ごまごはん 菊花しゅうまい 青菜と菊のお浸し すまし汁(てまり麩)</p>	<p>705 kcal</p> <p>牛乳 チキンライス チーズ入りサラダ 米粉の豆乳シチュー</p>	<p>686 kcal</p> <p>牛乳 中華丼 小松菜ともやしのナムル 果物(梨)</p>	<p>753 kcal</p> <p>牛乳 ごはん こいわしのにんにく醤油がらめ じゃが芋のおかかまぶし 田舎汁</p>	<p>765 kcal</p> <p>牛乳 手作りさつまいもロール マカロニサラダ ポトフ 果物(バナナ)</p>
<p>9月のお節句、重陽の節句です。別名「菊の節句」と呼ばれているため、菊をふんだんに使った献立にしました。菊花しゅうまいの黄色は、少し高級ですがぐちなして色をつけました。ターメリックにはない和の黄色が映えますね。</p>	<p>シチューは本来、バターと小麦粉でルウを使ってとろみをつけるのですが、このレシピは米粉のみでとろみをつけています。油を使わないので脂質が抑えられ、豆乳との相性も抜群です。仕上げに入れる白みそも、ポイントです。</p>	<p>本校の果物は、フルーツマイスターが常駐している八屋さんに発注しています。果物を追熟させる専用の保冷庫が、温度別にあります。そのため季節の果物を一番良い状態でいただいています。梨も楽しみですね。</p>	<p>1学期に「大きめのいわしより食べやすい」と評判だったこいわしを、今回はにんにく醤油にからめて提供します。骨ごと食べられるのでカルシウムも鉄分もたっぷりです。白いご飯によく合う味付けが、食欲をそそりますね。</p>	<p>今月の手作りパンは、黒胡麻の食感とお芋のほくほくした味わいが秋を感じさせるさつまいもロール! コロコロに切って、少し蒸してからパンに巻き込みます。さつまいもの食物繊維は水溶性と不溶性が両方含まれているのでとってもヘルシーです。</p>
16日(月)	給食 12:35 17日(火)	給食 12:35 18日(水)	19日(木)	給食 12:35 20日(金)
<p>敬老の日 食と理科の ひとくちメモ 「おばあちゃんの知恵」は実はサイエンスに基づいていた 俗に言う「おばあちゃんの知恵」、実は科学的に裏付けされているものがたくさんあります。例えば「眠れないときは玉葱のみじん切りを枕元において寝る」これは玉葱の匂いに含まれる硫化アリルという物質の鎮静効果によるものです。</p>	<p>745 kcal</p> <p>牛乳 厚揚げの味噌炒め ぱりぱり漬け かぼちゃの月見団子</p>	<p>712 kcal</p> <p>牛乳 ごはん さばの幽庵焼き 青菜とツナの海苔和え かき玉汁 果物(巨峰)</p>	<p>中間考査につき 給食無し</p>	<p>741 kcal</p> <p>秋のお彼岸 献立 牛乳 二色おはぎ おくずかけ さつまいもと小魚の揚げがらめ</p>
	<p>2024年の十五夜は本日です。満月を模した月見団子の色はかぼちゃのカロテンによるものです。厚揚げの味噌炒めは、ごはんによく合う辛味噌を作って、炒めた野菜と厚揚げに合わせます。</p>	<p>青菜とツナの海苔和えは、「食育の窓」に寄せられていた平井小の懐かしの味です。海苔を使った和え物のレシピは複数あったので、どれのことか迷いましたが、平井小の栄養士さんのおすすめののりにしてみました。</p>	<p>生徒たちよ... がんばれ。</p>	<p>9月19日から秋の彼岸入りとなります。おはぎは諸々の事情があり、小豆無しおはぎです。おくずかけは、宮城県東の春と秋のお彼岸の頃に作られる郷土料理です。たくさんの具材が入り、とろりとした食感が魅力的な汁物です。</p>
23日(月)	給食 12:35 24日(火)	給食 12:35 25日(水)	給食 12:35 26日(木)	給食 12:35 27日(金)
<p>秋分の日 食と国語の ひとくちメモ 春の彼岸は「ばともち」 秋の彼岸は「おはぎ」違いは? 実は同じもので、呼び名が違います。小豆でもち米をつぶしたものを包んだものが、春は「牡丹」、秋の七草の一種「萩」に見立てています。どちらも季節語ですが、牡丹は初夏(古文の世界では牡丹が咲く4月は初夏なので)の季節語なのでご注意ください。萩は秋の季節語です。</p>	<p>747 kcal</p> <p>牛乳 わかめごはん 擬製豆腐 小松菜ともやしの昆布漬 豚汁</p>	<p>717 kcal</p> <p>牛乳 和風スパゲッティ オニオンスープ さつまいもの抹茶蒸しケーキ</p>	<p>セレクト給食 牛乳 冷やし茶漬けセレクト 鮭のピリ辛だれがけ 野菜の生姜漬け</p>	<p>735 kcal</p> <p>牛乳 おかかチャーハン レバーのごまがらめ 白菜スープ ビーフンソテー</p>
	<p>「ぎせいどうふ」と聞くと「何が犠牲になっているのかな?」と思うかもしれませんが「似せて作る」という意味の擬製です。誰が何のために何に似せて作ったのかは当日の放送でご紹介しますね。</p>	<p>こまちゅうては初めて実施する和風スパゲッティ、きのこがいっぱい!というイメージがあるかもしれませんが、ご安心を...きのこが苦手な人も多いので量は控えめにしています。さつまいもの抹茶蒸しケーキは米粉を使った新メニューです。</p>	<p>毎回給食委員会で項目を話し合って実施するセレクト給食、2学期最初は冷やし茶漬セレクトです。味は、梅かたくあん2択です。給食委員会では、セレクトの材料にアレルギー対応食材が入らないようにも配慮して考えています。</p>	<p>炒めたビーフンは主食で食べることもあるかもしれませんが、大量調理で作ると麺がぶつ切りになってしまうので、今回は具だくさんにして副菜として提供します。ビーフンの原料は何かご存じですか? 放送で紹介してもらいますね。</p>
給食 12:35 30日(月)	<p>給食室にご意見ください「食育の窓」</p>			
<p>726 kcal</p> <p>牛乳 ごはん 手羽元の甘辛煮 小松菜のおかか和え キムチ肉じゃが</p>	<p>QRコードを読み込むとgoogleフォームが立ち上がります。日ごろの食育だよりや、給食室へのご意見などをお書きください。いつもお待ちしております。</p>			
<p>月曜日のテンションを上げるため、キムチ肉じゃがを作ります。手羽元の甘辛煮が!本だけの提供なので肉じゃがの豚肉の量を増やしてたんぱく質を補います。パンチの効いた味付けが白いごはんによく合いますね。</p>	<p>10月2日の給食試食会 お申込みメ切 9月6日です。</p>			
<p>本校の美味しい給食 ご賞味ください^^</p>	<p>9月7日の第二回学力向上講演会 お申込みメ切 9月3日です。</p>			
<p>「時間栄養学から学ぶ 食事からアプローチする健康と学力向上」</p>	<p>QRコード</p>			