

# 9月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
 <p>給食は、明日からだよ。</p>	<p>とうがん ふゆ うり か なつ しゅん 冬瓜は、冬の瓜と書きますが、夏が旬 の野菜です。上手に保存すると、冬までも つことから、そう名づけられたそうです。く せがないので、どんな汁物にも合います。</p>	<p>かいそう こんぶ 海藻サラダは、わかめや昆布、 あか いろいろ かいそう 赤とさかのりなど、色々な海藻が はい は たの 入ったサラダで、歯ごたえも楽し めます。</p>	<p>さばの たらこ 揚げには、ほね があるの、はしで身をほ ぐし、良く噛んで食べま しょう！！</p>	<p>ミネストローネは、オリーブオイルで にんにくを炒め香りを出し、肉や野菜 を加えて煮込んだ、うま味と甘味が感 じられるスープです。</p>
8	9	10	11	12
<p>コールスローサラダは、給食センター特 製ドレッシングで味付けをしているので、 こどもでも食べやすいサラダです。一口は チャレンジしてみましょう。</p>	<p>きょう ちょうよう せつく べつめいせき 今日は「重陽の節句」です。別名「菊の せつく」とも呼ばれ、病気をせずに長生き出 来るように願う行事です。給食でもそれに ちなんで、栗ご飯と菊に見立てた炒り卵を 入れた干草おえにしました。</p>	<p>ショーロンポーは、小麦粉で作っ た皮の中に、肉を練って作られた 餡をつつんで蒸したものです。</p>	<p>あじは、銚子漁港でも水揚げさ れる魚です。今日は、青のりを使 用した香り豊かな揚げ物です。</p>	<p>コッパンに焼きそばをはさん で食べましょう。一緒に変わり目 玉焼きも食べると、もっとおいしい ですよ。</p>
15	16	17	18	19
<p>敬老の日</p>	<p>さつま芋は、加熱すると澱粉が 糖へ変わり、甘くなります。今日の みそ汁は、さつま芋の甘さが感じ られる汁物です。</p>	<p>きょう しゅん やさい 今日は、旬の野菜がたっぷり 入ったカレーです。色々な食感も 楽しめますよ♪</p>	<p>のりごまサラダは、のりとごま、 ごま油の香り豊かなサラダです。</p>	<p>こめこ せいまい こんめい こなじょう 米粉は、精米したお米を粉状に したもので、料理だけではなくお 菓子やパンなどにも利用されま す。</p>
22	23	24	25	26
<p>つみれ汁は、千葉県の郷土料理 のひとつです。いわしやさば、あじ などの青魚をすり潰し、塩や澱粉 を加えて練って作られます。</p>	<p>秋分の日</p>	<p>きゅうしやく しょう あぶらあ 給食で使用している油揚げは、 しない とうふ や てつく 市内の豆腐屋さんが手作りしてい ます。油揚げは、豆腐から作られ ていますよ。</p>	<p>ホタテは、二枚貝の一種で、北海道 や青森県などで獲れ、養殖も盛んで す。ホタテから出た、うま味を野菜が 吸い、美味しいスープです。</p>	<p>きょう にんじん こんじん おい た 今日の人参サラダは、人参が美味しく食 べられるように考えた、給食センター特製 ドレッシングで味付けをしています。</p>
29	30	 <p>給食をしっかり食べて、新学期も元気に過ご ましよう！そして、苦手なものにも一口はチャレ ンジしてみましょう！！</p>		
<p>マーボーなすは、なすを素揚げ してから作っています。素揚げす ると、色がきれいに仕上がりに、短 時間で調理ができます。</p>	<p>パンプキンスパニッシュオムレツ は、かぼちゃが入った甘くて美味 しいスペイン風オムレツです。</p>			