

9月 はいぜんひょう

(小学校)

いさはやしとうぶがっこうきゅうしよく
諫早市東部学校給食センター

はや お 早起き

はや ね 早寝

あさ 朝ごはん

がつ がつ いたち

9月1日は 防災の日

み 直 そう!

食品の備蓄

食品の賞味期限や量を確かしましょう。

9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
<p>チンゲンサイのいためもの</p> <p>さかなのごまだれかけ</p> <p>ごはん ごもくにまめ</p>	<p>ナムル</p> <p>えびしゅうまい</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>すぶた</p> <p>むぎごはん スーミータン</p>	<p>ぶどう(2こ)</p> <p>あじすりみあげ</p> <p>キムタクごはん けんちんじる</p>	<p>キャベツときのこのソテー</p> <p>ハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>パーカーハウスパン とうにゆうとまめのクリームスープ</p>
<p>チンゲン菜について</p> <p>チンゲン菜は、中国から伝わった野菜です。彩りがよく、炒め物、あえ物、スープなどの料理に使います。体の中でビタミンAにかわるカロテン、カリウムやカルシウムなどの栄養素を多く含んでいます。</p>	<p>えびについて</p> <p>えびは、いせえび、くるまえび、しばえびなど種類が多くあります。生で食べたり、焼いたり、揚げたり、煮たりなどいろんな調理ができます。今日は、しゅうまいに入っています。</p>	<p>豚肉について</p> <p>豚肉は、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品ですが、夏バテの予防によいビタミンB1も多いです。今日は酢豚にしました。まだまだ暑い日が続きますが、酢豚を食べて夏バテを予防しましょう。</p>	<p>ぶどうについて</p> <p>ぶどうは、皮がむらさき色の黒ぶどう、みどりいろの白ぶどうがあります。日本で一番多く作られているぶどうの品種は、巨峰です。甘くておいしい果物です。</p>	<p>ハンバーグについて</p> <p>ハンバーグの名前はドイツの「ハンブルグ」という町の名前からきています。ひき肉にパン粉やたまねぎなどをまぜて、フライパンで焼いた料理で、正式な名前を「ハンバーグステーキ」といいます。</p>
9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
<p>えだまめサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん なつやさいカレー</p> <p>5、6年生はどんぶりにつく。</p>	<p>くきわかめのすのもの</p> <p>さかなのたつたあげ</p> <p>むぎごはん とうがんじる</p>	<p>ぶたにくとピーマンのいためもの</p> <p>いわしのうめに</p> <p>むぎごはん なすのみそしる</p>	<p>はるさめのごまいため</p> <p>ちくさやき</p> <p>むぎごはん キャベツとにくだんごのスープ</p>	<p>ひじきサラダ</p> <p>チキンナゲット</p> <p>くらざとうパン じゃがいものベーコンに</p>
<p>夏野菜について</p> <p>今日のカレーは夏野菜の入ったカレーです。夏が旬の野菜は、なす、かぼちゃ、ピーマンなどです。夏の暑い太陽をたくさん浴びて育った野菜は特に栄養がたっぷりです。夏野菜を食べると元気がからだをつくり、夏バテを予防しましょう。</p>	<p>冬瓜について</p> <p>とうがんは漢字で書くと「冬の瓜」と書きま。名前には「冬」がついていますが、夏が旬の野菜です。水分をたっぷり含んでいるので、体を冷やす効果があります。たくさん汗をかいた時期には積極的に食べたい野菜です。</p>	<p>魚について</p> <p>魚には、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、いわしやさばなどには、血液をサラサラしてくれるDHAやEPAという脂肪酸も多く含まれています。今日のいわしは、骨ごと食べられるので、カルシウムもたっぷりです。</p>	<p>千草焼きについて</p> <p>千草焼きは卵に細かく刻んだ具を入れて焼いた卵料理です。千草とは、いろいろな材料をとり合わせた料理のことをいいます。今日の千草焼きにもたまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ、肉などが入っています。</p>	<p>じゃがいもについて</p> <p>日本へは江戸時代にオランダ船によって長崎に伝えられ、ジャガタラからやってきたものというのが名前の由来です。主な成分はでんぷんで、ビタミンCやB1もたくさん含まれています。主食にもなるものとして、世界各国で食べられています。</p>
9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
<p>敬老の日</p>	<p>ゴーヤチャンプル</p> <p>はるまき</p> <p>むぎごはん はるさめとうずらのたまごのスープ</p>	<p>ごまあえ</p> <p>さんまみぞれに</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p>	<p>やさしいため</p> <p>さかなのいそべあげ</p> <p>かしわめし さわにわん</p>	<p>グリーンサラダ</p> <p>やきウィンナー</p> <p>コッペパン コーンポタージュ</p>
	<p>ゴーヤについて</p> <p>ゴーヤは、「にがうり」または「ツルレイシ」と呼ばれる野菜で、主に九州や沖縄で作られています。ゴーヤにはトマトの6倍ほどのビタミンCが含まれています。</p>	<p>ごまについて</p> <p>ごまは生のままでは香りがしません。煎ることによって香りがします。また、ごまは皮がかたく粒が小さいので、かみ砕きにくく体に入っても栄養素が吸収されにくいのです。そのため、ごまをすることで皮が破れ吸収されやすくなります。</p>	<p>福岡県の郷土料理について</p> <p>(郷土料理の資料をご覧ください。)</p>	<p>ウィンナーについて</p> <p>ウィンナーはソーセージの仲間です。ウィンナーソーセージと言います。ひき肉に香辛料などを加えて味付けし、腸詰したものに火を通してつくります。今日は焼きウィンナーをパンにはさんで食べましょう。</p>
9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
<p>こんぶあえ</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>ごはん つみれじる</p>	<p>きりぼしだいごんのすのもの</p> <p>つくねのてりやき</p> <p>むぎごはん しらたまじる</p>	<p>とりにくとレバーのアーモンドがらめ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>ぶたにくとやさいのいためもの</p> <p>いわしかりかりフライ</p> <p>むぎごはん さといものそばろに</p>	<p>チーズ</p> <p>キャベツとパインのサラダ</p> <p>しょうコッペパン なすいりスパゲティミートソース</p> <p>5、6年生はどんぶりにつく。</p>
<p>ごはんの栄養について</p> <p>ごはんには、エネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれています。その他にも、たんぱく質やビタミン類、食物せんいなどがあります。日本人の食生活には、かかせないごはんです。しっかりと残さず食べましょう。</p>	<p>はしの使い方について</p> <p>みなさんは正しいはしの使い方ができていますか。どれをどう料理の上ではしを動かす「まよいばし」、料理をはしにさして食べる「さしばし」などはマナーが悪いはしの使い方です。はしの使い方に気をつけましょう。</p>	<p>レバーについて</p> <p>レバーには鉄が多く含まれています。鉄はからだに必要で、血液のもとになり体中に酸素を運ぶ働きがあります。鉄が不足すると、貧血を引き起こしたり、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状が現れます。</p>	<p>お月見について</p> <p>今年9月29日が十五夜です。中秋の名月とも呼ばれ、ススキを飾り、団子や芋、栗を供えて月をながめます。芋名月ともいわれ里芋の収穫を祝う祭りだったそうです。きれいなお月さまが見られるといいですね。</p>	<p>なすについて</p> <p>なすは、「なすび」とも呼ばれます。夏にとれる野菜ということで「夏の実」からなすびになったとも言われています。水分がたっぷり含まれているため、体を冷やす働きがあります。暑い夏にしっかりと食べたいですね。</p>