

9月 はいぜんひょう

(中学校)

いさはやしとうぶがっこうきょうしゅく
諫早市東部学校給食センター

9月1日 (金)	
<p>早起き 早寝</p> <p>見直そう! 食品の備蓄</p> <p>食品の賞味期限や量を確認しましょう。</p>	<p>ベーコンと野菜の炒め物 鶏肉のレモンソースかけ</p> <p>麦ごはん 豚汁</p> <p>準備について</p> <p>給食の配ぜんは素早くできましたか。配ぜん表のように、ごはん・パンは左手前、大きいおかずは右手前、小さいおかずは奥、牛乳は右奥に置きましょう。</p>
9月4日 (月)	
<p>ヨーグルト 枝豆サラダ</p> <p>ごはん 夏野菜カレー(ルー)</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。夏野菜を食べて元気なからだをつくり、夏バテを予防しましょう。</p>	<p>酢豚</p> <p>麦ごはん スーミータン</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>
9月5日 (火)	
<p>ナムル えびしゅうまい(2個)</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</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>キャベツときのこのソテー 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 豆乳と豆のクリームスープ</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6日 (水)	
<p>ひじきサラダ チキンナゲット(2個)</p> <p>黒砂糖パン ジャがいものベーコン煮</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>	<p>ぶどう(2個) あじすり身揚げ</p> <p>キムタクごはん けんちん汁</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>
9月7日 (木)	
<p>チンゲン菜の炒め物 魚のごまだれかけ</p> <p>ごはん 五目煮豆</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>豚肉とピーマンの炒め物 いわしの梅煮</p> <p>麦ごはん なすのみそ汁</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、血液をサラサラにしてくれる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>
9月8日 (金)	
<p>とうがんは漢字で書くと「冬の瓜」と書きま</p> <p>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。たくさん汗をかくこの時期には積極的に食べたい野菜です。</p>	<p>春雨のごま炒め 千草焼き</p> <p>麦ごはん キャベツと肉団子のスープ</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、いろいろな材料を取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>
9月11日 (月)	
<p>ごまあえ さんまみぞれ煮</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</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、ごまは皮が小さく粒が小さいので、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、ごまをする事で皮が破れ吸収されやすくなります。</p>	<p>ゴーヤチャンプル 春巻き</p> <p>麦ごはん 春雨とうずら卵のスープ</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>
9月12日 (火)	
<p>敬老の日</p>	<p>グリーンサラダ 焼きウィンナー</p> <p>コッペパン コーンポタージュ</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13日 (水)	
<p>もやしの炒め物 きんぴらオムレツ</p> <p>ごはん うま煮</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>鶏肉とレバーのアーモンドがらめ</p> <p>麦ごはん わかめスープ</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。鉄は体に必要な栄養素で、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>
9月14日 (木)	
<p>切り干し大根の酢の物 つくねの照り焼き</p> <p>麦ごはん 白玉汁</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。どれをとうろか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>ナスとパインのサラダ</p> <p>チーズ 小コッペパン なすいりスパゲティミートソース</p> <p>ナスについて</p> <p>ナスは、「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>
9月15日 (金)	
<p>野菜炒め 魚の磯辺揚げ</p> <p>かしわめし 沢煮椀</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>豚肉と野菜の炒め物 いわしかりかりフライ(2尾)</p> <p>麦ごはん 里芋のそぼろ煮</p> <p>お月見について</p> <p>今年(ことし)は9月29日が十五夜です。中秋の名月とも呼ばれ、すすきを飾り、団子や芋、栗を供えて月をながめず。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>
9月18日 (月)	
<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>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。鉄は体に必要な栄養素で、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>
9月19日 (火)	
<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。どれをとうろか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>ナスについて</p> <p>ナスは、「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>
9月20日 (水)	
<p>お月見について</p> <p>今年(ことし)は9月29日が十五夜です。中秋の名月とも呼ばれ、すすきを飾り、団子や芋、栗を供えて月をながめず。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>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>
9月21日 (木)	
<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>	<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>
9月22日 (金)	
<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>	<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>
9月25日 (月)	
<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>	<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>
9月26日 (火)	
<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>	<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>
9月27日 (水)	
<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>	<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>
9月28日 (木)	
<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>	<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>
9月29日 (金)	
<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>	<p>お月見ゼリー</p> <p>お月見ゼリー</p>