

# 8・9がつ よていこんだて

2020年 8・9月

お台場学園

日 曜日	献立	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー		ひとこと	
							(kcal)	(g)		
							上段: 小学校	下段: 中学校		
<b>8月</b>										
26	水	キーマカレー パジルドレッシングサラダ ◎なし	牛乳, 豚肉, レンズ豆	米, 油, 薄力粉, 有塩バター, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ, きゅうり, 小松菜, レモン果汁, 梨	ターメリック, カレー粉, 鶏がら, トマトピューレ, ウスターソース, チャップ, 塩, 米酢, こしょう, パジル	638	19.9	きょうからきゅうしよくがはじまります。くだものはしゅんの「なし」です。あじわって食べましょう。	
27	木	えだまめチャーハン はるさめサラダ ちゅうかコンスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆腐, 鶏卵	米, ごま油, 緑豆春雨, 上白糖, 白ごま, 油, てん粉	しょうが, 干しいたけ, 人参, 玉ねぎ, 枝豆, キャベツ, もやし, きゅうり, クリームコーン, とうもろこし, チンゲンサイ	塩, 醤油, 酒, こしょう, オイスターソース, 米酢, 鶏がら	793	23.7	えだまめはなつがしゅんの「やさい」です。えだまめがせいちょうするとだいにあります。	
28	金	だいずぼろどん おひたし けんちんじる	牛乳, 鶏肉, 大豆, 削り節, 豆腐	米, 油, 三温糖, じゃが芋	人参, 玉ねぎ, しょうが, さやいんげん, キャベツ, 小松菜, もやし, ごぼう, 大根, 長ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	652	28.8	そばろにはきざんだいずがはいっています。だいずは「はたけのくに」とよばれ、えいようまんてんです。	
31	月	ごもくひやしめん チーズポテト	牛乳, 鶏肉, 茎わかめ, 油揚げ, チーズ	中華麺, ごま油, 三温糖, 白ごま, じゃが芋	人参, キャベツ, もやし, 干しいたけ	だし削り節, 酒, 醤油, 酢, からし(粉), みりん, ロックアイス, 塩	806	35.5	ごもくひやしめんはおすをつかい、さっぱりとしたあじにしあげました。あつひにぴったりです。	
							742	26.3		
							603	21.7		
							742	26.3		
							652	28.8		
							806	35.5		
							678	25.5		
							843	31.3		
<b>9月</b>										
1	火	いわしのかばやきどん やさいのさっぱりあえ ぐだくさんみそしる	牛乳, いわし, 削り節, みそ, みそ, 生揚げ	米, 油, てん粉, 三温糖, じゃが芋	しょうが, キャベツ, 人参, きゅうり, もやし, 大根, 長ねぎ	醤油, みりん, 米酢, 塩, こしょう	638	26.8	さかなへんによわいとわいていわし(鰯)とよみます。せんのちがはよいことがゆらいです。	
2	水	チリビーンズライス ハニーマスタードサラダ ◎りんご	牛乳, 豚肉, ヒヨコ豆, うずら豆	米, 油, バター, 薄力粉, じゃが芋, はちみつ	玉ねぎ, パセリ, 人参, ビーマン, にんにく, しょうが, セロリ, きゅうり, りんご	塩, チリソース, 鶏がら, ベイリーフ, トマトピューレ, ウスターソース, トマトケチャップ, こしょう, タバスコ, 米酢, 酸マスタート	651	18.0	チリビーンズライスにはひよこまめとうずらまめ、2しゅるいのまめをつかいます。	
3	木	もずくどん ゴーヤチャンプルー ちんすこう	牛乳, 鶏肉, 沖繩もずく, ベーコン, 豆腐, 削り節	米, 油, 上白糖, てん粉, 薄力粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, ビーマン, とうもろこし, ゴーヤ, もやし	みりん, 酒, 醤油, 塩, こしょう	798	21.5	もずくどんはおきなわけんのきゅうしよくてにんきのこんだてです。	
4	金	ごはん あんかけたまごやき だいこんとほるさめのピリからいため あつあげのみそしる	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 豚肉, 生揚げ, みそ, みそ, わかめ	米, 油, 上白糖, てん粉, 緑豆春雨	人参, 玉ねぎ, たけのこ, 小松菜, 大根, にんにく, しょうが, 長ねぎ	塩, 酒, だし汁, 醤油, みりん, 一味唐辛子, だし削り節	868	27.6	あつあげはとうふをあげてつくります。ほねをつよくするカルシウムがほうふにふくまれています。	
7	月	フィッシュライス ミネストローネ おふラスク	牛乳, めかじき, ベーコン	米, 油, てん粉, じゃが芋, おふ, バター, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 小松菜, セロリ, キャベツ, トマト缶	塩, こしょう, 醤油, 酒, トマトケチャップ, 鶏がら, ベイリーフ	672	21.3	おふラスクはおふでつくるラスクです。サクサクとしたしょっかんがおいしいです。	
8	火	ごはん キムムッチ ジャージャンどうふ ナムル	牛乳, のり, 豚肉, 生揚げ, みそ	米, ごま油, 白ごま, 上白糖, 三温糖, てん粉	にんにく, しょうが, キャベツ, 人参, 長ねぎ, 玉ねぎ, 干しいたけ, たら, もやし, きゅうり	醤油, 一味唐辛子, 酒, テンメンジャン, トウバンジャン, だし汁, 米酢	628	25.2	キムムッチはのりのふりかけです。かんこくてキムはのり、ムッチはあえものといういみです。	
9	水	さつかなごまみそがらめ さかぬどうふのすましじる	牛乳, 鶏肉, まぐろ, みそ, 豆腐, わかめ	米, 上白糖, てん粉, じゃが芋, 油, 三温糖, 白ごま	人参, たけのこ, 菊の花, 小松菜, しょうが, えのき, 大根, 長ねぎ	塩, 酒, 薄口醤油, みりん, 醤油, だし削り節	775	30.5	さつかなごまはごせつくのひとつ「ちゅうようのせつく」です。べつめい「きくのせつく」といわれます。	
10	木	ビスキュイパン さつまいものシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 牛乳, チーズ	食パン, バター, 上白糖, 薄力粉, 油, さつまいも, 三温糖	人参, 玉ねぎ, しょうが, しめじ, 小松菜, キャベツ, きゅうり	鶏がら, 塩, こしょう, 米酢, 醤油, からし(粉)	833	26.0	ビスキュイはクッキーのようなおかしです。フランスごてにかいやくといういみです。	
11	金	ごはん さけときのこのこがねやき おひたし けんちんじる	牛乳, さけ, 鶏卵, みそ, 削り節, 豆腐	米, 油, じゃが芋	えのき, しめじ, まいたけ, キャベツ, 小松菜, もやし, 人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ	みりん, 醤油, 塩	646	27.8	あきはきのこがおいしいじきです。きょうはえのき, しめじ, まいたけをさかなのうえにのせてやきます。	
14	月	ルーローハン スティックサラダ タピオカミルクポンチ	牛乳, 豚肉, うずら卵, みそ, アガー, 牛乳	米, 麦, 油, 三温糖, ごま油, 上白糖, タピオカパール	しょうが, 玉ねぎ, 大根, きゅうり, 人参, レモン果汁, みかん缶	酒, 醤油, 酒, 五香粉	804	33.0	ルーローハンはたいわんのりょうりです。あまからくにたぶたにくまごはんのうえにかけて食べます。	
15	火	ごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために さつまいも	牛乳, さわら, みそ, 油揚げ, 削り節	米, 三温糖, 油, さつまいも	しょうが, 人参, 切干し大根, 干しいたけ, 大根, 長ねぎ, 小松菜	みりん, 塩, 醤油	895	31.7	さつまいもはあきがしゅんです。おなかのちゅうしよととのえるしよくもつせんいがほうふです。	
16	水	ミートソースパゲッティー せんざりサラダ ◎きょうほう	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ	スパゲッティ, 油, 三温糖, 薄力粉	人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, しめじ, きゅうり, もやし, キャベツ, 大根, レモン, 豆腐	塩, こしょう, 赤ワイン, トマトケチャップ, ウスターソース, 醤油, 酢, 食塩	671	24.0	ほうふでは100しゅるいいじょうのぶどうがそだてられています。そのうち、やく3わりがきょうほうです。	
17	木	さんまのひつまぶし ごまあえ みそけんちんじる	牛乳, さんま, 削り節, みそ, みそ, 豆腐	米, てん粉, 油, 上白糖, 白ごま, 黒ごま, 三温糖, じゃが芋	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, 小松菜, 人参, もやし, ごぼう, 大根	醤油, 酒, みりん	760	28.9	さんまはかんじて「秋刀魚」とかくように、あきがしゅんのさかなです。	
18	金	かきたまうどん ひじきとやさいのマヨネーズあえ きなこおはぎ 「ちくわのてんぶら」中学生のみ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 鶏卵, ひじき, きな粉, 「ちくわ, 鶏卵」	うどん, 油, マヨネーズ(卵なし), 上白糖, 米, もち米, 「薄力粉, 揚げ油」	玉ねぎ, 人参, ほんしめじ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, レモン果汁	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油, 米酢	882	31.2	9がつ19にちから25にちはひがんです。はるのひがは「ばともち」。あきのひがは「おはぎ」をたべます。	
23	水	バターチキンカレー あおだいずのサラダ ◎りんご	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, 生クリーム, 大豆	精白米, 油, 上白糖, はちみつ, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶, キャベツ, きゅうり, 人参, レモン果汁, りんご	ターメリック, カレー粉, 塩, こしょう, ウスターソース, トマトピューレ, 鶏がら, 醤油, 米酢	791	33.6	あおだいずはみどりいろのだいずです。えだまめとにいています。えだまめよりあまみがあります。	
24	木	ふりかけごはん ししゃものいそべあげ じゃがいものきんぴら すりごまのみそしる	牛乳, 糸削り節, 塩昆布, ししゃも, 青のり, 削り節, みそ, みそ, 油揚げ	精白米, 三温糖, 薄力粉, 油, じゃが芋, こんにゃく, 油, 上白糖, 白ごま	ごぼう, 人参, キャベツ, 玉ねぎ, 小松菜	醤油, みりん, 酒, とうがらし	904	27.3	ししゃもはあたまからしっぽまで、まるごとたべられるさかなです。カルシウムがほうふです。	
25	金	ごはん あげボールとやさいののもの かきたまじる ◎もものゼリー	牛乳, 鶏肉, 揚げボール, 削り節, 豆腐, 鶏卵, 寒天	精白米, 油, じゃが芋, こんにゃく, 三温糖, てん粉, 上白糖	玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, 小松菜, 長ねぎ, もやし, 桃ジュース, 桃	酒, 醤油, 塩, こしょう	846	30.4	もものゼリーはやまがたけんさんのももをつかいます。あきがしゅんのももはあまくておいしいです。	
28	月	ごはん ビーンズコロケ きゃべつのポンずあえ きのこじる	牛乳, ヒヨコ豆, ツナ, 鶏卵, 削り節, 豆腐	精白米, 油, じゃが芋, 薄力粉, パン粉, 油, 上白糖	玉ねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, しめじ, えのき, エリンギ, 大根, 長ねぎ	塩, カレー粉, 中濃ソース, 醤油, 米酢	672	24.0	コロケにはひよこまめをいれます。じゃがいもとまめのあまさをあじわってください。	
29	火	とりごぼうごはん じぶにいそあえ ◎シャインマスカット	牛乳, 鶏肉, 鶏肉, かまぼこのり	精白米, 油, 上白糖, 白ごま, 薄力粉, 麩, 麩, こんにゃく	人参, ごぼう, たけのこ, 干しいたけ, 小松菜, キャベツ, もやし, シャインマスカット	塩, 酒, 醤油, みりん, だし削り節	821	29.9	「じぶに」はいしかわけんのりょうりです。とりこ, やさい, おふがはいったにものです。	
30	水	やきカレーパン ポテトのミルクに ようふうたまごスープ	牛乳, 豚肉, 牛乳, 鶏肉, 鶏卵	パン, 油, てん粉, 薄力粉, パン粉, じゃが芋, バター	玉ねぎ, 人参, しょうが, ホールコーン, キャベツ	食塩, カレー粉, ウスターソース, トマトケチャップ, 塩, こしょう, 醤油, 鶏がら, ベイリーフ	741	29.2	カレーパンはあげずに、きゅうしよくしつのおおきなオープンでやきます。	
							618	25.3		
							811	31.9		

おきなわけん  
沖繩県

さつまいも  
山梨県

りんご  
山梨県

いそ  
お徳作

いそ  
石川県

※献立入荷等の都合により変更することがあります。 ※◎印は「特別栽培」の果物です。 ※「」は中学生のみに提供する献立です。

# 8.9 がつ

新学期が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは生活リズムの乱れから、朝なかなか起きられなかったり、日中にだるさを感じたりする人が多くみられます。生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝て十分な睡眠をとることを心がけてください。

## 9月の給食目標「食事のマナーに気を付けよう」

### 食器を正しい位置に置いていますか？

和食には、はしづかいや食器の置き方など、さまざまな食事のマナーがあります。マナーは周囲に迷惑をかけずみんなが楽しく食事をするためのものです。特に、はしづかいや食器の置き方については正しいマナーを身につけておくと、料理を食べやすいだけでなく、見た目も美しく周囲により印象を与えます。

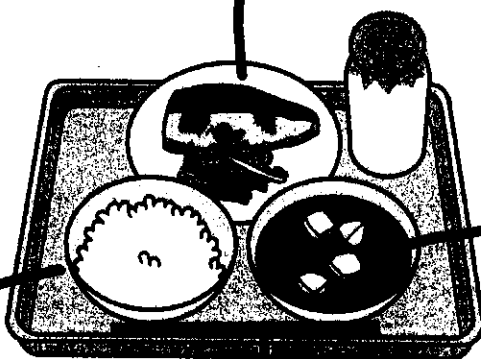
#### ごはん

左手前に置きます。右利きの人は、茶碗を左手で持って食べます。おかずとご飯を順番に食べる日本型の食事では、口に運ぶ回数が最も多いご飯を一箸持ちやすい位置に置きます。

日本人は右利きの人が多いため、食器の置き方は右利きの人が食べやすいよう決められています。原則はこの置き方ですが、左利きの人は左右を逆にしてもよいと認めます。また、給食当番が給食をこぼさないよう食器を運ぶ置き方で置くこともあります。その場合、自分の席に着いたとき、食器を正しい置き方に直せるよう心がけてください。

#### おかず

奥に置きます。食器を持ち上げずに食べるためです。



#### 汁物

右手前に置きます。ご飯の次に持ち上げる回数が多く、こぼしやすいためです。

#### はし

はし先を左に向けて横向きに置きます。はしを横向きに置くのは日本だけです。持ち上げやすいこともありますが、口をつける部分を人に見せては失礼という気持ちから、はしを手前に置き、食器ではし先をかくします。

## 世界の料理 台湾

「ルーローハン」は刻んだ豚肉を生薑やニンニク、八角などの香辛料と一緒に甘辛く煮込んだ具をご飯にかけての料理です。台湾ではどこの定食屋でも食べることができる定番の料理で、定食屋以外にも夜市や屋台で味わうことができます。

キャッサバという植物のでんぷんから作られた「タピオカ」を入れた飲み物も台湾発祥です。タピオカは弾力があり、台湾では弾力のことをQQと表現します。

## 9月 こんだてしょうかい

### 7月のこんだてより ホンデケージョ

ブラジル発祥のチーズパンです。

〈ざいりょう〉 10個分

- ・じゃがいも 中2個 (200g) ・塩 (小さじ1/3)
- ・片栗粉 (80g) ・バター (10g)
- ・薄力粉 (20g) ・牛乳 (30g) ・粉汁-2 (30g)

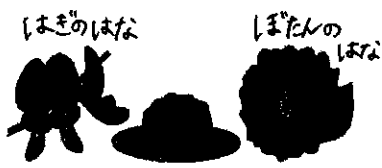
#### 〈つくりかた〉

- ① じゃがいもの皮をむき一口大に切る。ラップをかき、600Wの電子レンジで6分加熱しやわらかくする。
- ② 1を熱いうちにつぶし、全ての材料を混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに丸め天板に並べる。
- ④ 180度のオーブンで20分程度焼く。

## 9月 重陽の節句

9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。古来、中国では奇数は縁起のよい「陽」の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる（重陽）」として愛で、祝いました。日本でも「菊の節句」として、お酒に菊を浮かべて飲み交わしたり、菊の花を愛でたりする慣習が多く行われています。

## お彼岸



お彼岸は春と秋の2回あり、春分の日と秋分の日をはさみ7日間続きます。仏教に由来しますが、彼岸に合わせてお墓参りをする風習は日本独自のようです。彼岸に備える餅は、春が「ぼたもち」秋が「おはぎ」です。「ぼたもち」は牡丹の花のように大きめに、「おはぎ」は萩の花のように小ぶりに作ります。