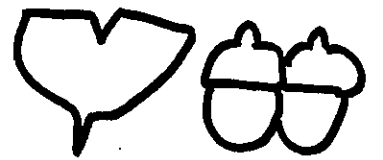


9がつ よていこんだて



2021年 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 (kcal) 上段:小学生 下段:中学生	ひとこと
2木	チキンカレーライス キャロットドレッシングサラダ りんご	○	牛乳,鶏肉,レンズ豆, チーズ	米,油,じゃが芋,バター, 薄力粉,はちみつ,三温糖	にんにく,しょうが,玉 ねぎ,人参,キャベツ, 小松菜,もやし,きゅう り,りんご	カレー粉,塩,こしょう, ウスターソース,醤油, トマトピューレ,ガラ ムマサラ,鶏がら,米酢	650 19.0 795 22.9	きょうから2がっきのきゅう しよくがはじまります。しっ かりたべてげんきにすごせる からだをつくりましょう。
3金	ぶたキムチどん はるさめサラダ ふわふわたまごスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,卵, めかぶ	米,麦,ごま油,白ごま,緑 豆春雨,上白糖,油,てん 粉	キムチ,玉ねぎ,もや し,人参,長ねぎ,にら, きゅうり,しょうが, キャベツ,小松菜	食塩,こしょう,醤油, 油,米酢,塩,鶏がら	608 24.0 753 29.1	ぶたにくはからだのつかれをど のにこうかてきなビタミンB1 がぼうふです。にらやたまねぎ とっしょにたべると、さらに こうかをはきします。
6月	ごはん さかなとやさいのあまずあんかけ ワンタンスープ	○	牛乳,きはだまぐろ, 鶏肉	米,でん粉,油,じゃが芋, 上白糖,ワンタンの皮	しょうが,人参,玉ね ぎ,たけのこ,干しいた け,ピーマン,小松菜	酒,醤油,米酢,トマ トケチャップ,鶏が ら,塩,こしょう	700 28.1 867 34.4	にほんではとうじにかぼちゃを たべるふうしゅうがあります が、ちゅうごくではワンタンを たべるちいきがあるそうです。
7火	ごはん さばのみそだれがけ やさしいレモンじょうゆあえ さつまいもじる	○	牛乳,さば,みそ,削り 節,豆腐	米,三温糖,上白糖,さつ ま芋	しょうが,キャベツ,も やし,小松菜,レモン, 人参,大根,長ねぎ	酒,醤油,みりん,塩	669 25.8 843 32.2	さばはちいさいはがおおいこ とから小(さ)歯(ば)とよ ばれるように歯がまします。
8水	くろごとうパン ナスとじゃがいものミートグラタン ミルクスープ なし	○	牛乳,豚肉,チーズ,鶏 肉,みそ	黒砂糖パン,油,じゃが 芋	なす,にんにく,玉ね ぎ,人参,キャベツ, しょうが,小松菜,梨	トマトケチャップ, トマトピューレ,ウ スターソース,塩, こしょう,鶏がら	633 25.7 810 32.1	なすは6がつかから9がつかに しゅうかくできます。あきの なすは、みがしまり、しよっ かんがよくおいしいです。
9木	きっかいらわかめごはん ししやものごまあげ おひたし じゃがいものみそしる	○	牛乳,わかめごはん の素,ししやも,卵,削 り節,みそ,油揚げ	米,薄力粉,白ごま,油, じゃが芋	菊の花,キャベツ,小松 菜,もやし,人参,長ね ぎ	酒,みりん,醤油	670 26.4 812 30.6	9がつかは「ちょうようの せっく」です。きくをもちい て、げんきにながいきてま すようにとねがいます。
10金	ごはん さけとこのこのおうごんやき ★いそあえ★ ↑中学生のリクエストメニュー けんちんじる	○	牛乳,さけ,鶏卵,み そ,のり,削り節,豆腐	米,油,じゃが芋	えのき,しめじ,まいた け,小松菜,キャベツ, もやし,ごぼう,人参, 大根,長ねぎ	醤油,塩	607 29.6 754 37.6	おうごんやきは、さかんなの うえにたまごのきみをつかつ たおうごんいろのソースをの せてやきます。
13月	★みそラーメン★ ↑中学生のリクエストメニュー やさしいごまじょうゆあえ スイートポテト	○	牛乳,豚肉,みそ,生ク リーム,卵	中華麺,油,ごま油,白ご ま,さつま芋,バター,上 白糖	にんにく,しょうが,人 参,もやし,玉ねぎ,長 ねぎ,キャベツ,きゅう り	酒,みりん,こしょ う,醤油,鶏がら,豚 骨	633 20.5 780 24.9	きょうのみそラーメンは2 しゆるいのだしと2しゆるい のみそをつかい、こくのある あじわいにしあげます。
14火	さんまのひつまぶし おかかあえ きのこじる	○	牛乳,さんま,削り節, 豆腐	米,でん粉,油,上白糖	しょうが,長ねぎ,キャ ベツ,もやし,きゅう り,しめじ,えのき,ま いたけ,大根	醤油,酒,みりん,塩	653 24.3 812 30.2	さんまはかんじて「秋刀魚」 とかきます。あきにとれるこ と、かたちやいろがたなに にていることがゆらいです。
15水	そばめし とりさきみサラダ わかたまスープ	○	牛乳,豚肉,削り節,鶏 肉,みそ,卵,わかめ	中華麺,油,米,白ごま, ごま油,上白糖,でん粉	にんにく,しょうが, キャベツ,人参,きゅう り,もやし,玉ねぎ,小 松菜	中濃ソース,酒,塩, お好み焼きソース, 醤油,米酢,みりん, こしょう,鶏がら	620 27.7 770 33.9	そばめしは、ひょうごけんこう べしはしょうのりよりり す。ソースあじのやきそばに ごはんをいれていただきます。
16木	ちゅうかどん ガリパタポテト なし	○	牛乳,豚肉,えび,い か,うずら卵,ベーコ ン	米,麦,油,ごま油,てん 粉,じゃが芋,バター	しょうが,人参,たけの こ,キャベツ,玉ねぎ, 干しいたけ,にんに く,梨	酒,醤油,こしょう, オイスターソース, 鶏がら,塩	653 24.9 800 30.6	なしはあきがしゅんのくだも のです。なしのシャリシャリ としたしよっかんは、せきさ いぼうによるものです。
17金	パエリア ひよこまめとやさしいのスープ ボルボロン	○	牛乳,鶏肉,いか,え び,あさり,ヒヨコ豆	米,バター,油,薄力粉,パ ター,グラニュー糖,粉 糖	玉ねぎ,人参,にんに く,ピーマン,セロリ, キャベツ,しょうが	塩,ターメリック,白ウイ ン,カレー粉,トマトケ チャップ,こしょう,醤油, 鶏がら,ベイリーフ	629 22.3 780 26.8	ボルボロンはホロホロとしたしよっかん がとくちょうのクッキーです。くちのな かではないうちに、ボルボロンと3か いとをえることできたらしあわせにな れるというてんせつがあります。
21火	ざといもごはん ぐたくさんみそしる みたらしだんご	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,削 り節,みそ	米,里芋,油,上白糖,白ご ま,こんにやく,白玉粉, 三温糖,でん粉	人参,大根,かぼちゃ, 長ねぎ,小松菜	塩,みりん,醤油	648 21.1 803 25.5	じゅうごやはべつめい、いも めいげつといわれます。あき にとれるざといもをおそなえ するふうしゅうがあります。
22水	かきたまうどん ごまあえ きなこおはぎ	○	牛乳,豚肉,油揚げ, 卵,きな粉	うどん,油,白ごま,黒ご ま,三温糖,米,もち米,上 白糖	玉ねぎ,人参,しめじ, 長ねぎ,キャベツ,小松 菜,もやし	だし昆布,だし削り 節,みりん,塩,醤油	617 24.0 772 29.9	あきのひがには、はぎのは なのようにこぶりでじょうひ んなおはぎをおそなえするふ うしゅうがあります。
24金	ビスキュイパン ビーンズシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳,卵,きな粉,鶏 肉,いんげん豆,レン ズ豆,チーズ	ミルクパン,バター,上 白糖,薄力粉,油,じゃが 芋,三温糖	人参,玉ねぎ,しょう が,小松菜,もやし, キャベツ,きゅうり	鶏がら,塩,こしょ う,米酢,醤油,から し	700 25.5 905 32.1	ビスキュイパンはクッキーき じをのせたパンです。ビス キュイはフランスごてにどや いた、というみです。
27月	ごはん ★とりにくのからあげ★ ↑中学生のリクエストメニュー かいそうとやさしいのあえもの とうふとこまつなのすましじる	○	牛乳,鶏肉,海草ミツ クス,豆腐	米,油,米粉,でん粉,三温 糖	しょうが,にんにく, キャベツ,人参,きゅう り,えのき,長ねぎ,小 松菜	醤油,酒,塩,みりん, ガーリックパウ ダー,米酢,だし削 り節	666 24.7 827 29.9	きょうのからあげは、こめこ かたくりこをつかってあげま す。こめこをつかうとかるい しよっかんに、かたくりこをつ かうとざくざくとしたしよっか んにしあがります。
28火	ひじきのませごはん ぎせいどうふ ピリからみそしる	○	牛乳,ひじき,油揚げ, ツナ,鶏肉,豆腐,卵, 豚肉,削り節,みそ	米,上白糖,油,三温糖, じゃが芋	人参,干しいたけ,長 ねぎ,玉ねぎ,大根,に ら	塩,みりん,醤油,酒, 一味唐辛子	647 33.2 796 41.6	ぎせいどうふはくずしたとう ふとたまごをませ、とうふの ようなかたにやいたりよう りです。
29水	ごはん さばのこうみやき きりぼしだいこんのいために おふのすましじる	○	牛乳,さば,油揚げ,豆 腐	米,三温糖,油,おふ	しょうが,にんにく,長 ねぎ,人参,切干し大 根,干しいたけ,小松 菜	酒,醤油,一味唐辛 子,塩,だし削り節	652 24.2 823 30.1	おふはこおぎこからできてい ます。にほんには90しゆる いじょうのものおふがあるそ うです。
30木	ごはん ゼリーフライ やさしいボンズあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	○	牛乳,おから,鶏卵,削 り節,みそ,油揚げ	米,じゃが芋,薄力粉,パ ン粉,油,上白糖	人参,玉ねぎ,長ねぎ, キャベツ,きゅうり,レ モン,大根,小松菜	塩,こしょう,ウス ターソース,醤油, 米酢	654 21.5 808 25.9	ゼリーフライはおからとじゃがいも をあげたりょうりです。ごはんがた のぞににていることから「ゼリー フライ」、これがなまり「ゼリーフ ライ」のながつきました。

※献立は入荷など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。

ちゅうごうの
重陽の
節句

スペイン
料理

じゅうごう
十五夜

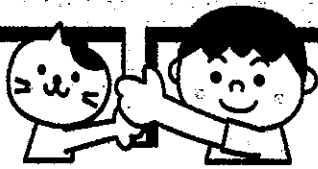
あき
秋の
彼岸

ちゅうごう
埼玉

9月がっ

新学期が始まりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったり、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしてください。

9/1~9/30 食生活改善 普及運動月間



生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日~30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていればと思います。

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



9月1日 防災の日

9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして、8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるか分かりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておくことが大切です。

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみるのはいかがでしょうか。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作ることができます。このような調理をした経験があるかないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。

ポリ袋で炊くご飯

- どうもろこしやさつまいもを入れてもおいしいです。
- <材料>1人分
・無洗米(65g) ・米(120g) ・ポリ袋(3枚)
- <作り方>
①ポリ袋を3重にし、無洗米と米を入れて30分以上浸す。1人分の小分けにすることがコツ。
②ポリ袋が直接鍋底に当たらないよう、沸騰した鍋に皿かざるを流めてしき、口を結んだ1を入れて15分煮る。
③鍋の火を止め、15分放置する。
④鍋からポリ袋を取り出し、5分間蒸らして完成。

9月 こんだてしょうかい ① 9月のこんだてより... みたらしだんご

- <材料>15人分 (R)
- 白玉粉(100g)
 - とろろ(小じ1)
 - 水(80-100g)
 - しょうゆ(大じ1)
 - とろろ(大じ2)
 - 片栗粉(小じ2)
 - おひん(小じ4)
 - 水(80g)

- <作り方>
①ボウルに白玉粉をとろろを入れ、水を少しずつ加えて手でねる。耳たぶくらいのやわらかさになるまでねる。
②生地がまとまったら、等分して丸め、真ん中を指でおおしくぼませる。
③なべに湯をわかし、2を投入、沸かしてから1分後に引き上げて氷水に入れます。
④なべに①の材料を入れ、弱火にかけながらとろろがくっつくまで煮る。2を団子にかけた完成。

秋の風物詩の月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や重芋などをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形が多いですが、地域によってさまざまです。

関西地方

愛知県名古屋市

静岡県中部地方