9がつ よていこんだて

給食目標： 正しい姿勢で静かに給食を食べよう。　　お台場学園

日	主食	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 たんぱく質
2 金	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	精白米,玄米,油,じゃが芋, ★バター,薄力粉,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	水,赤ワイン,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,チャツネ,クミン(粉),オールスパイス,ガラムマサラ,鶏がら,米酢	592 17.6 787 24.8
5 月	ぶたキムチどん はるさめサラダ たまごスープ	○	牛乳,★豚肉,鶏肉, ★鶏卵,めかぶ	精白米,米粒麦,油,ごま油, ★白ごま,緑豆春雨,上白糖, でん粉	玉ねぎ,もやし,人参,長ねぎ, キムチ,にら,きゅうり,しょうが, キャベツ,小松菜	水,酒,コチュジャン,食塩,こしょう,醤油,米酢,塩,鶏がら	600 24.9 737 30.8
6 火	ごはん タラとやさいのあまずあんかけ わんたんスープ	○	牛乳,たら,鶏肉	精白米,でん粉,油,じゃが芋, 油,上白糖,ワンタン皮	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	水,酒,醤油,米酢,トマトケチャップ,鶏がら,塩,こしょう	643 24.9 815 30.9
7 水	くろざとうパン なすとポテトのグラタン ミルクスープ ◎なし	○	牛乳,鶏肉,★チーズ, 鶏肉,みそ,★牛乳	★黒砂糖食パン,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	赤ワイン,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,アルミグラタン皿,水,鶏がら	620 27.2 765 30.6
8 木	**9/9重陽の節句（ちょうようのせっく）献立** わかめごはん ししゃものごまあげ 菊花(きっか)おひたし じゃがいものみそしる	○	牛乳,わかめごはんの素, ししゃも,★鶏卵,削り節, みそ,みそ,油揚げ	精白米,薄力粉,★白ごま, 油,じゃが芋	キャベツ,小松菜,もやし,人参, 菊の花,長ねぎ	水,酒,だし汁,みりん,醤油	615 26.2 774 31.0
9 金	**9/12十五夜（じゅうごや）献立** さといもごはん ぐだくさんみそしる みたらしだんご	○	牛乳,鶏肉,油揚げ, 削り節,みそ,みそ	精白米,里芋,油,油,上白糖, ★白ごま,こんにゃく,白玉粉, 三温糖,でん粉	人参,大根,かぼちゃ,長ねぎ, 小松菜	水,塩,みりん,醤油 プリンカップ	623 21.5 817 26.7
12 月	ちゅうかどん ガリバタポテト 巨峰(きょほう)	○	牛乳,★豚肉,★えび, いか,★うずら卵, ★ベーコン	精白米,米粒麦,油,ごま油, でん粉,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,巨峰	水,酒,醤油,食塩,こしょう,オイスターソース,鶏がら,塩	611 25.1 771 33.2
13 火	みそラーメン やさいのごましょうゆあえ スイートポテト	○	牛乳,★豚肉,みそ, ★牛乳,★生クリーム, ★鶏卵	中華麺,油,★バター,ごま油, ★白ごま,さつま芋,上白糖	長ねぎ,にんにく,しょうが,人参, もやし,玉ねぎ,ホールコーン, キャベツ,きゅうり	酒,みりん,トウバンジャン,こしょう,醤油,鶏がら,豚骨,水,バニラエッセンス,アルミ舟型	589 20.7 755 25.4
14 水	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	精白米,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,小松菜	水,醤油,酒,みりん,だし汁,塩	602 22.8 802 30.7
15 木	ごはん しゃけときのこの黄金(こがね)やき しおこんぶあえ けんちんじる	○	牛乳,さけ,★鶏卵, みそ,塩昆布,鶏肉, 削り節,豆腐	精白米,油,ごま油,じゃが芋	えのき,しめじ,まいたけ,小松菜, 人参,キャベツ,もやし,ごぼう, 大根,長ねぎ	水,紙小判,塩,酒,醤油	601 31.2 73 38.7
16 金	**世界の料理　スペイン** **パエリア** ひよこまめとやさいのスープ **ボルボロン**	○	牛乳,鶏肉,いか, ★えび,あさり	精白米,★バター,油,ひよこ豆, レンズ豆,薄力粉,★バター, グラニュー糖,粉糖	玉ねぎ,人参,にんにく, マッシュルーム,ピーマン,セロリ 赤ピーマン,キャベツ,しょうが	水,塩,ターメリック(粉),白ワイン, カレー粉,パプリカ,トマトケチャップ,こしょう,酒,醤油,鶏がら,パセリ	640 24.3 777 26.0
20 火	ごはん サバのみそだれがけ レモンじょうゆあえ さつまじる	○	牛乳,さば,みそ,みそ, 削り節,豆腐	精白米,三温糖,上白糖, さつま芋	しょうが,キャベツ,もやし, 小松菜,レモン果汁,人参, 大根,長ねぎ	水,酒,醤油,みりん,だし汁,塩	623 25.4 812 32.8
21 水	**郷土料理（きょうどりょうり）兵庫県（ひょうごけん）** **そばめし** とりささみサラダ フルーツポンチ	○	牛乳,★豚肉,削り節, 鶏肉,みそ	中華麺,油,精白米,★白ごま, ごま油,上白糖,★白ごま	にんにく,しょうが,キャベツ, 人参,きゅうり,もやし,ナタデココ, みかん缶,★黄桃缶,パイン缶	中濃ソース,水,酒,塩,お好み焼きソース,醤油,米酢,みりん	586 25.2 759 37.8
22 木	**秋（あき）のお彼岸（ひがん）** かきたまうどん ごまあえ **きなこおはぎ**	○	牛乳,鶏肉,油揚げ, ★鶏卵,きな粉	うどん,油,でん粉,★白ごま, ★白ごま,三温糖,精白米, 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	水,だし昆布,だし削り節,みりん, 塩,醤油,だし汁	565 26.1 805 32.3
26 月	ひじきのまぜごはん 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,みそ ★鶏卵,★豚肉,削り節,	精白米,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	水,塩,みりん,醤油,酒,一味唐辛子	641 33.5 820 4.1
27 火	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,★鶏卵,きな粉, 鶏肉,★牛乳	★ミルクパン,★バター, 上白糖,薄力粉,油,じゃが芋, いんげん豆,レンズ豆,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	水,鶏がら,塩,こしょう,米酢,醤油, からし(粉)	669 25.7 867 33.6
28 水	ごはん さわらのこうみやき きりぼしだいこんのいために なめこじる	○	牛乳,さわら,油揚げ, 鶏ひき肉,みそ,みそ	精白米,上白糖,ごま油,油, 三温糖	長ねぎ,しょうが,にんにく,人参, 切干し大根,干しいたけ,玉ねぎ, なめこ,小松菜	水,酒,塩,醤油,一味唐辛子,だし汁,だし削り節	564 26.2 791 30.8
29 木	ごはん とりのからあげ かいそうサラダ とうふとこまつなのすましじる	○	牛乳,鶏肉,海草ミックス, 豆腐	精白米,油,米粉,でん粉, ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,キャベツ, 人参,もやし,えのき,小松菜	水,醤油,酒,塩,みりん,ガーリックパウダー,米酢,だし汁,だし削り節,薄口醤油	617 21.4 803 30.6
30 金	**郷土料理（きょうどりょうり）　埼玉県（さいたまけん）** ごはん **ゼリーフライ** やさいのポンズあえ だいこんのみそしる	○	牛乳,おから,★鶏卵, 削り節,みそ,みそ, 油揚げ	精白米,じゃが芋,薄力粉, パン粉,油,油,上白糖	人参,玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ, もやし,きゅうり,レモン果汁, 大根,小松菜	水,塩,こしょう,ウスターソース,醤油,米酢,だし汁	634 21.7 812 27.0

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。　　◎特別栽培の果物

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。

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ただければと思います。

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と安心です。

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

と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）　・水（１２０ｇ）　・ポリ袋（３枚）

＜作り方＞

①ポリ袋を３重にし、無洗米と水を入れて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沈めてしき、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。

秋の風物詩 お月見

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里芋などをお供えし、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。

地域によって違う？月見団子

関西地方

里芋のような形であんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市

里芋のような形で、ピンク・白・茶の３色。

静岡県中部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で「へそもち」の名で親しまれる。

給食レシピ紹介　～サイダーゼリー～

＜材料（５人分）＞

・粉寒天　…2g
・水　…70g
・砂糖　…25g
・レモン果汁　…4g
・サイダー　…250g
・（お好みでみかん缶や桃缶）…30g
・ゼリーカップ　…５コ

＜作り方＞

＊みかんや桃は先にカップに入れておく。

① 小鍋に粉寒天、水、砂糖を入れ弱火にかけ、しっかり溶かす。

② ①にレモン果汁、サイダーを加え、中火で沸騰してから２分間まぜる。

③ ゼリーカップに注ぎ、冷蔵庫でよく冷やして完成！