



のこんだて表



令和4年 峰山学園いさなご小学校

月	火	水	木	金
8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	2日
・ガパオライス ・きゅうりとパインのサラダ ・カルピスゼリー 始業式	・ごはん ・冷やしうどん ・五目炒め ・納豆みそ	・ごはん ・さわらの竜田揚げ ・夏野菜のごまみそ和え ・すまし汁	・ごはん ・七宝豆腐 ・ワントンスープ ・ミディマト	・ごはん ・豚肉のしょうが炒め ・かぼちゃのサラダ ・キャベツのみそ汁
5日	6日	7日	8日	9日
・わかめごはん ・ジャージャーめん ・豚肉と野菜のソテー ・ぶどう	・ごはん ・イカのかりんあげ ・芋づるの煮つけ ・かぼちゃのみそ汁	・ごはん ・ちくわの変りあげ ・きゅうりの酢のもの ・じゃがいものそぼろ煮	・メキシカンライス ・なしのサラダ ・肉団子のスープ	じゅうごや十五夜 ・ごはん ・鶏肉のさっぱり煮 ・キャベツの昆布炒め ・お月見団子汁
12日	13日	14日	15日	16日
・ごはん(特裁米) ・サバのカレー焼き ・キャベツの煮びたし ・なすのみそ汁	・キムタクごはん(特裁米) ・じゃがいもとツナのソテー ・うずら卵のスープ ・ぶどうゼリー	・ごはん(特裁米) ・かぼちゃの春巻き ・ひじき豆 ・ふのすまし汁	世界の料理 韓国 ・ごはん(特裁米) ・チーズタッカルビ ・切干大根のナムル ・わかめスープ	たんご・食の日 ・ごはん(特裁米) ・夏野菜のかき揚げ ・ゆかりあえ ・冬瓜のうすくず汁
19日	20日	21日	22日	23日
敬老の日	・ごはん ・なすチーズバーグ ・粉ふきいも ・コンソメスープ	・ごはん ・キスの南蛮漬 ・千草漬 ・豆腐のすまし汁	・ごはん ・厚揚げとチンゲンサイの中華風煮 ・バンサンスー ・黒糖マフィン	秋分の日
26日	27日	28日	29日	30日
・ごはん ・マーボーなす ・炒めビーフン ・なし	・ごはん ・鶏肉の香草焼き ・じゃがいものきんぴら ・沢煮椀	・麦ごはん ・じゃこのカレー揚げ ・切干大根の中華炒め ・卵スープ	・ごはん ・磯煮 ・無限きゅうり ・鉄火みそ	・大根菜飯 ・キスの煮つけ ・ピーマンの昆布和え ・豆腐のみそ汁

【ガパオライス】 8月29日

ガパオライスはタイ料理の中でも人気のあるごはんです。「ガパオ」とは「ホーリーバジル」というバジルの一種のことです。これは日本では一般的ではないので、給食では手に入りやすいスイートバジルを使います。肉や魚介類、野菜をオイスターソースやナンプラーといった調味料で味付けしてバジルを加えたものをごはんのにせて食べます。ドライカレーとは少し違った味付けの、ピーマンやパプリカが入った夏向きのごはんです。

【いもづる】 9月6日

さつまいもを収穫する前に食べられるのが「いもづる」です。畑でのびているさつまいもの「つる」を食べるのですが、正確にはつるから伸びている「葉柄(ようへい)」という部分を食べます。「葉柄」とは先に葉っぱが付いた部分のことです。最近は芋づるを食べることが少なくなったかもしれませんが、やわらかくクセが無いので煮つけにしておいしく食べられます。今だけの旬の味です。



【十五夜】 9月9日

十五夜の頃は空気が澄んで1年の中でも最も月がきれいに見える時期なので、十五夜の月は「中秋の名月」と呼ばれお月見をします。またお月見は秋の収穫に感謝する行事で、月見団子やススキ、里いもなどの農作物を月にお供えします。この日の給食の「お月見団子汁」は、月のように黄色く真ん丸な手作りかぼちゃ団子をお汁の中に浮かべます



【世界の料理:韓国】 9月15日

今月は韓国の料理で、「チーズタッカルビ」と「切干大根のナムル」を出します。「チーズタッカルビ」は、韓国の「タッカルビ」という料理にチーズを組み合わせで日本で考えだされました。もともとの「タッカルビ」という料理は鉄鍋(てつなべ)という鉄板のような鍋を使い、鶏肉や野菜を炒めて作る料理です。韓国語で「タッカルビ」は「鶏の骨のまわりの肉」という意味で、韓国では屋台などで食べることもできます。コチュジャンという甘みと辛みのあるみそを味付けに使うのが特徴です。この「タッカルビ」に溶かしたチーズをたっぷりからめながら食べるのが「チーズタッカルビ」で、給食では一人分ずつカップに入れて作ります。



【たんご・食の日】 9月16日

今月の「たんご・食の日」に使う地元の旬の食材は、特別栽培米、ゴーヤ、かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、とうがん、ねぎ、牛乳です。夏野菜のかき揚げには、ゴーヤ、かぼちゃ、コーンといった夏野菜が使われています。ゴーヤはニガウリとも呼ばれ、独特の苦みのあるウリです。この苦みが苦手な人もいるかもしれませんが、食欲の落ちる暑い夏にはこの苦みが食欲増進させてくれることもあります。油で揚げると苦みも気にならなくなるので、今日のようなかき揚げにすると食べやすいと思います。ゴーヤの緑、かぼちゃのオレンジ、コーンの黄色など、夏野菜のカラフルな色合いも楽しんでください



