



のこんだて表



令和6年 峰山学園いさなご小学校

月	火	水	木	金
	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
	・ガパオライス ・いためビーフン ・パインゼリー 始業式 世界の料理 タイ・東南アジア	・ごはん ・サバの梅煮 ・大豆とひじきの炒り煮 ・なすのみそ汁	・ごはん ・冷やしうどん ・豚肉と野菜のソテー ・納豆みそ	・ごはん ・ヤンニョムチキン ・もやしのナムル ・わかめスープ
2日	3日	4日	5日	6日
・ごはん ・高野豆腐のうま煮 ・切干大根とツナの炒め物 ・栄養すいとん汁	・ごはん ・ホキの夏野菜ソース焼き ・キャベツのソテー ・コンソメスープ	・ごはん ・肉じゃが ・海藻サラダ ・トマト	・ジャンバラヤ ・きのこかぼちゃのソテー ・フルーツポンチ 世界の料理 アメリカ	・ソースカツ丼 ・いもづるの煮つけ ・そうめん汁
9日	10日	11日	12日	13日
・ごはん ・マーボーなす ・春雨サラダ ・フライド小魚	・ごはん ・サバの松前煮 ・こんにゃくのつるつる炒め ・豚肉とレタスのみそ汁	・ターメリックライス ・バターチキンカレー ・きゅうりとパインのサラダ ・ぶどう	・ごはん ・夏野菜のかきあげ ・こんぶ豆 ・えのきのすまし汁	・ごはん ・五目いため ・しょうゆラーメン
16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日	・ごはん(特裁米) ・スタミナ炒め ・お月見だんご汁 ・ぶどうゼリー お月見	・麦ごはん(特裁米) ・厚揚げとチンゲンサイの中華煮 ・骨太サラダ ・梨	・ごはん(特裁米) ・キスとさつまいもの天ぷら ・きゅうりとナスの即席漬け ・冬瓜のうすくず汁 たんご・食の日	・ひじきキムチチャーハン(特裁米) ・じゃがいもとツナの炒め物 ・中華風かきたまスープ
23日	24日	25日	26日	27日
秋分の日 振替休日	・ごはん(特裁米) ・かぼちゃの春巻き ・磯ひじき和え ・ふのすまし汁	・ごはん ・ポークビーンズ ・ピーマンのソテー ・カルピス蒸しパン	・だいこんなめし ・大根菜飯 ・キスの変わりあげ ・キャベツの煮びたし ・赤だし	・ごはん ・なすチーズバーグ ・梨のサラダ ・マカロニスープ
30日				
・ごはん ・鶏肉のゆかり南蛮漬け ・粉ふきいも ・かきたま汁				

8月27日【世界の料理 タイ・東南アジア】

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ウィ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のせて食べます。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。



防災の日(9月1日) ※給食では2日(月)に実施

9月1日は「防災の日」です。日本の歴史上の大きな地震災害の1つである「関東大震災」が起きた「1923年9月1日」にちなみ制定されました。給食では、災害時の炊き出し等を想定し具たくさんでいろいろな栄養素をとることができる「栄養すいとん汁」を出します。「切干大根」「高野豆腐」「ツナ缶詰」といった災害時に備えて家庭でも用意しておくとい食材を使ったメニューも実施します。給食を通じて「災害時の食」について考えましょう。



世界の料理(9月5日)

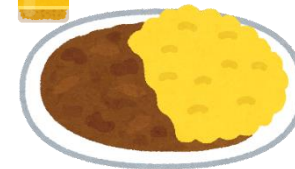
毎月5の付く日には「世界の料理」を出します。今月はアメリカの料理で「ジャンバラヤ」を出します。

「ジャンバラヤ」はアメリカの中でも南部のルイジアナ州で庶民の味として食べられている郷土料理です。普段の食事だけでなく、バーベキューやお祭りの時など大勢の人が集まる時にもよく出される料理です。地域によって作り方は異なりますが、炒めた具材に米や調味料、スパイスを加えて炊き上げる、混ぜごはんのような料理です。トマトを使っているのを見た目が赤く、肉や野菜が入って、少しスパイシーな味付けであることが特徴です。



ターメリックライスとバターチキンカレー(9月11日)

「ターメリックライス」は、「ターメリック」というスパイスと一緒に炊きこんだごはんです。鮮やかな黄色が特徴です。「バターチキンカレー」は、鶏肉をヨーグルトやスパイスでつけこんで焼く「タンドリーチキン」にトマトピューレや生クリームを加えて偶然できた料理だと言われています。インドでは「ムルグ・マカニ」という名前と呼ばれています。辛味が抑えられたマイルドな味わいのカレーです。給食を通じて世界の料理について知りましょう。



がっ き しぎょうしき ひ きゅうしよく はじ
2学期は、始業式の日から給食が始まります。

きゅうしよくとうばん ひと わす
給食当番の人は、マスクを忘れずにもってきましょう。

