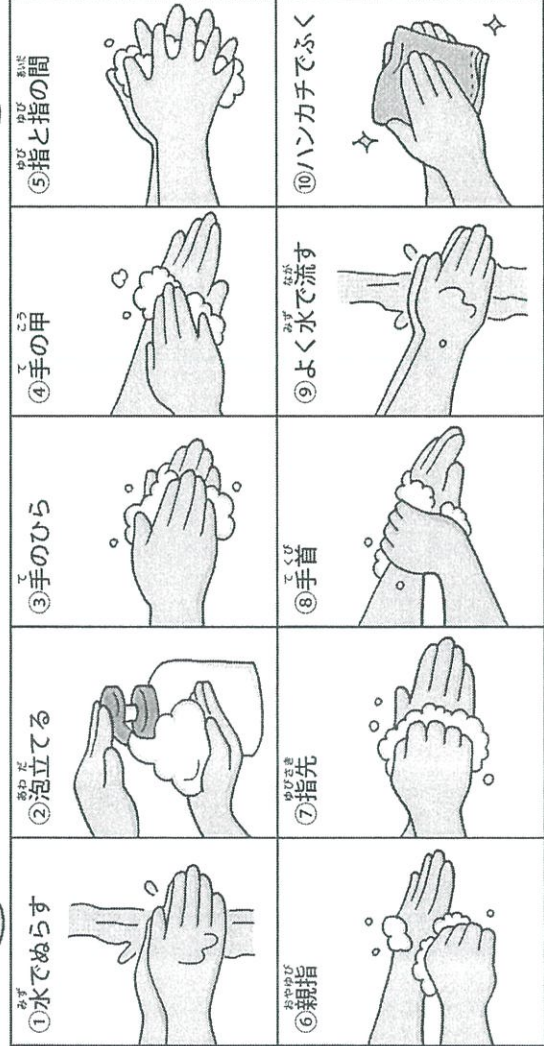


きゅうしよくカレンダー 9月 No.1

！ちう一度見直そう！！ /

石けんを使った手洗い



5 (月)	ぎやうしのもの (小皿) ごはん (茶碗) ぎやうしのもの (汁かん)	トビウオのマリネ 2キロサラダ ごはん (茶碗) ミネストロネ (汁かん)	7 (水) のりおびーんズ (小皿) ごはん (茶碗) ジャーゼーめん (汁かん)	8 (木) おっきみポンナ (小皿) ごはん (茶碗) ちんぽん (汁かん)	9 (金) おこのみやき きゅうりとコンのあえもの (小皿) ごはん (茶碗) みそしる (汁かん)
12 (月)	きりぼしだいごんの ごますあえ (小皿) ごはん (茶碗) じふに (汁かん)	トビウオのマリネ 2キロサラダ ごはん (茶碗) ミネストロネ (汁かん)	7 (水) のりおびーんズ (小皿) ごはん (茶碗) ジャーゼーめん (汁かん)	8 (木) おっきみポンナ (小皿) ごはん (茶碗) ちんぽん (汁かん)	9 (金) おこのみやき きゅうりとコンのあえもの (小皿) ごはん (茶碗) みそしる (汁かん)
13 (火)	きりぼしだいごんの ごますあえ (小皿) ごはん (茶碗) じふに (汁かん)	トビウオのマリネ 2キロサラダ ごはん (茶碗) ミネストロネ (汁かん)	7 (水) のりおびーんズ (小皿) ごはん (茶碗) ジャーゼーめん (汁かん)	8 (木) おっきみポンナ (小皿) ごはん (茶碗) ちんぽん (汁かん)	9 (金) おこのみやき きゅうりとコンのあえもの (小皿) ごはん (茶碗) みそしる (汁かん)
14 (水)	きりぼしだいごんの ごますあえ (小皿) ごはん (茶碗) じふに (汁かん)	トビウオのマリネ 2キロサラダ ごはん (茶碗) ミネストロネ (汁かん)	7 (水) のりおびーんズ (小皿) ごはん (茶碗) ジャーゼーめん (汁かん)	8 (木) おっきみポンナ (小皿) ごはん (茶碗) ちんぽん (汁かん)	9 (金) おこのみやき きゅうりとコンのあえもの (小皿) ごはん (茶碗) みそしる (汁かん)
15 (木)	きりぼしだいごんの ごますあえ (小皿) ごはん (茶碗) じふに (汁かん)	トビウオのマリネ 2キロサラダ ごはん (茶碗) ミネストロネ (汁かん)	7 (水) のりおびーんズ (小皿) ごはん (茶碗) ジャーゼーめん (汁かん)	8 (木) おっきみポンナ (小皿) ごはん (茶碗) ちんぽん (汁かん)	9 (金) おこのみやき きゅうりとコンのあえもの (小皿) ごはん (茶碗) みそしる (汁かん)
16 (金)	きりぼしだいごんの ごますあえ (小皿) ごはん (茶碗) じふに (汁かん)	トビウオのマリネ 2キロサラダ ごはん (茶碗) ミネストロネ (汁かん)	7 (水) のりおびーんズ (小皿) ごはん (茶碗) ジャーゼーめん (汁かん)	8 (木) おっきみポンナ (小皿) ごはん (茶碗) ちんぽん (汁かん)	9 (金) おこのみやき きゅうりとコンのあえもの (小皿) ごはん (茶碗) みそしる (汁かん)

クイズ①

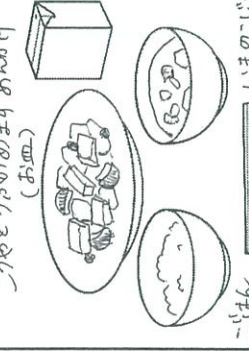
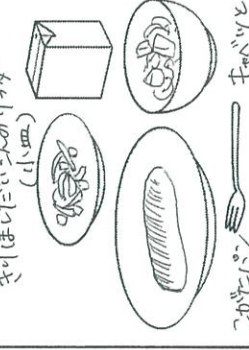
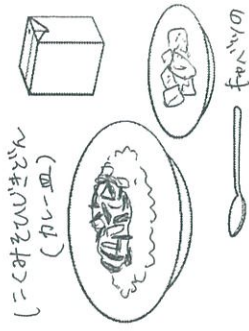
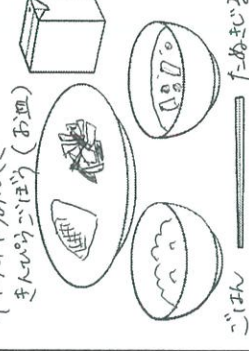
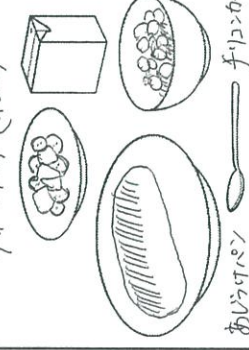
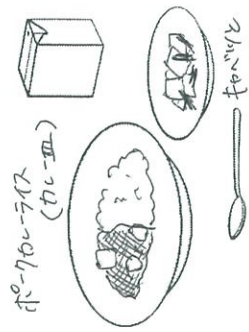
「お好み焼き」という名前が生まれたとされる都道府県はどこでしょう？

- ①大阪府 ②東京都 ③広島県 ④京都府 ⑤奈良県



答え：大阪府

きゅうしよくカレンダー 9月 No.2

19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
敬老の日 けいろうの日 	こうやどけうのあまずいあんかけ (お皿)  ごはん (茶碗) いものこじる (汁碗)	きりぼしにいたいのササガ (お皿)  こがねパン (パン皿) マリンソーダ (汁碗)	カラフルオムレツ、にんじんしりしり (お皿)  ごはん (茶碗) みそじる (汁碗)	しゅうごんの日 しゅうごんの日 
答え: ② 長野県 400年以上前の戦国時代、長野 県の佐久地方で武田信玄が兵糧と して好んで作らせたそうです。その 後、長期保存できることから、寒冷 地の農家の副産物として広まってい きました。	クイズ② 「にほん、もつとおお、こうやどけう、 日本で最も多く高野豆腐を 作っている都道府県はどこで しょう？」 ① 秋田県 ② 長野県 ③ 京都府	ツナとは英語で「tuna=マグロ族」 のことを指し、マグロ族にはカツオも 含まれます。つまり、ツナ缶は、マグロ だけでなくカツオが原料のツナ缶もあ るのです。良質なタンパク質を手軽に とることができるので、ボディビル ダーの方々にも人気があるそうです。	「にんじんしりしり」は、スライサーで 半切りにしたにんじんを炒めた沖縄の 家庭料理です。「しりしり器」という大 きいサイズのスライサーで「すりすり」とす るようすから、「しりしり」という名前が ついたそうです。	
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
(ニクオソウジギン) (カレー皿)  ゆかりあん (お皿) ゆかりあん (お皿)	サクラのやうあんやき さんぽうごぼう (お皿)  ごはん (茶碗) たぬまじる (汁碗)	グリーンササガ (お皿)  あじわパン (パン皿) チコンカン (汁碗)	↑ごいずしにぼしの あげに (お皿)  ごはん (茶碗) マリンソーダ (汁碗)	ポークカレー (カレー皿)  キャベツと (ニンニク)のあまずい (小皿)
「肉みそひじき丼」は新メニューで す！ひじきには、鉄分やカルシウムな どの栄養素がたくさん含まれていま す。ひじきを鶏ひき肉と一緒に炒め、 みそで味付けをしています。どんぶり の具を、ごはんのにせて食べましょう。	「幽庵焼き」とは、江戸時代の北村幽 安という茶人が考えたといわれていま す。しょうゆ、酒、みりんの調味料の ほか、柚子の果汁が使われており、さわ やかな香りが特徴です。	クイズ③ 今年度、給食に登場したパンは 何種類あるでしょう？ ① 5種類 ② 6種類 ③ 7種類 監製: ③: ぞん	ニラの特有の強い香りはアリシンとい う成分です。アリシンはビタミンB₁ の吸収率をよくし、糖分の分解を助け てくれるので、マーボー豆腐に入った 豚ひき肉との相性は抜群です。	給食によく登場するキャベツですが、 キャベツには胃や腸の回復に効果があ るといわれる「ビタミンU」が含まれて います。これはキャベツから発見され たので、「キャベジン」とも呼ばれてい ます。