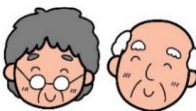




8・9月のこんだて表

令和4年度 峰山学園峰山小学校

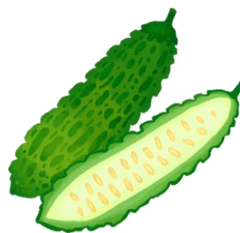
月	火	水	木	金
8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日
ガパオライス（ むぎ 麦ごはん） きゅうりとパインのサラダ カルピスゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	げんりょう 減量ごはん ひ 冷やしうどん ごもくいた 五目炒め なっとう 納豆みそ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん サワラの たつたあ 竜田揚げ なつやすい 夏野菜のごまみそ和え じり すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん しっぽうどうふ 七宝豆腐 ワントンスープ プチトマト ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ぶたにく 豚肉の しょうが 生姜炒め かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳
9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
げんりょう 減量わかめごはん ジャージャー めん 麺 ぶたにく 豚肉と野菜のソテー ぶどう ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん イカのかりん あ 揚げ いち 芋づるの煮つけ かぼちゃのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ちくわの か 変わり揚げ すのもの きゅうりの酢の物 じゃがいもの に そぼろ煮 ぎゅうにゅう 牛乳	メキシカンライス なしのサラダ にくだんご 肉団子スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん とりにく 鶏肉のさっぱり に 煮 キャベツの昆布炒め お月見団子汁 ぎゅうにゅう 牛乳 十五夜
9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
ごはん（ とくさいまい 特裁米） サバのカレー や 焼き キャベツの煮びたし なすのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	キムタクごはん（ とくさいまい 特裁米） じゃがいもとツナのソテー たまご うずら卵のスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん（ とくさいまい 特裁米） かぼちゃの はるま 春巻き ひじき豆 じり ふのすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん（ とくさいまい 特裁米） チーズタッカルビ きりぼしだいこん 切干大根のナムル わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 世界の料理・韓国	ごはん（ とくさいまい 特裁米） なつやすい 夏野菜のかき揚げ ゆかり和え とうがん 冬瓜のうすくず汁 ぎゅうにゅう 牛乳 たんご・食の日
9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
けいろう 敬老の日 	ごはん なすチーズバーグ こ 粉ふきもち コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん キスの なんばん 南蛮漬け ちくさ 千草漬け とうふ 豆腐のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	校外学習のため給食なし  ※5・6年生弁当持参	しゅうぶん 秋分の日 
9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
ごはん マーボーなす いた 炒めビーフン なし ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん あつあ 厚揚げと ちんげんさい 青梗菜の中華風煮 バンサンスー こくどう 黒糖マフィン ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん じゃこのカレー揚げ き 切り干し大根の中華炒め たまご 卵スープ ぎゅうにゅう 牛乳 歯の日	ごはん いそ 磯煮 むげん 無限きゅうり 鉄火みそ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根菜飯 キスの煮つけ ピーマンの昆布和え とうふ 豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳

毎月19日は「たんご・食の日」（今月は16日）

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今月は16日が「たんご・食の日」です。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、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。





今月の食育メモ

8月29日 【ガパオライス】

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。



9月6日 【いもづる】： 芋づるの煮つけ

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「づる」を食べるのですが、正確にはづるから伸びている「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。

9月9日 【十五夜】： お月見団子汁

今年の十五夜は9月9日です。こ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。



9月15日 【世界の料理：韓国】： チーズタッカルビ・切り干し大根のナムル

毎月5の付く日には「世界の料理」を出します。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

9月28日 【歯の日】： 麦ごはん・じゃこのカレー揚げ・切干大根の中華炒め

8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口を作るかみかみメニューやカルシウムの多いメニューを出します。「じゃこのカレー揚げ」の煮干しは小魚をまるごと食べるので、かみごたえがあって歯を強くするカルシウムもたっぷりです。「切干大根の中華炒め」の切干大根もしゃきしゃきとしたかみごたえがおいしい食品です。また大根を干して切干大根にすることでカルシウムも多くなります。意識してよくかんで食べましょう。



9月30日 【キス】： キスの煮つけ

丹後の秋の代表的な魚です。一般的に「キス」というと「シロギス」という魚のことを言いますが、丹後で「キス」と言えば「ニギス」のことで、他にも「沖ギス」という呼ばれ方もします。9月に入って底引き網漁が解禁されると、ニギスがとれるようになります。つまりニギスは海の底の方に住んでいる魚なのです。煮物、焼き物、揚げ物などいろいろな方法でおいしく食べられる魚ですが、身が柔らかく傷みやすいので干物に加工されることも多いです。9月の給食では「キスの南蛮漬け」と「キスの煮つけ」にして食べます。

