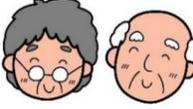




# 8・9月のこんだて表

令和5年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
ガパオライス (麦ごはん) 春雨スープ パインゼリー 牛乳	ごはん スタミナ肉じゃが 鉄火みそ きゅうりの酢のもの 牛乳	ごまごはん (減量) 冷やしうどん 豚肉と野菜のソテー ミディトマト 牛乳	ごはん サバのカレー焼き 茎わかめ入りきんぴら 夏ののっぺい汁 牛乳	ごはん (減量) 鶏肉となすの辛味炒め 中華みそスープ カルピス蒸しパン 牛乳
9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
ごはん 万願寺となすのミートグラタン ベーコンとコーンのソテー コンソメスープ 牛乳	クッパ チャプチェ スティックきゅうり 牛乳 【世界の料理・韓国】	メキシカンライス スタミナ炒め フルーツポンチ 牛乳	ごはん キスの南蛮漬け 芋づるの煮つけ かぼちゃの味噌汁 牛乳	わかめごはん (減量) ジャージャー麺 五目炒め 冷凍みかん 牛乳
9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
ごはん(特裁米) 厚揚げの味噌炒め 中華スープ サーターアングギー 牛乳	ごはん(特裁米) へしこのベークドポテト 梅ドレッシング和え かきたま汁 牛乳	ごはん(特裁米) 八宝菜 秋ナスの肉味噌かけ ピリ辛きゅうり 牛乳	6年修学旅行 ツナ大豆ごはん(特裁米) 切りほしだいこんのポン酢炒め 豆腐団子の味噌汁 ぶどう 牛乳	5年社会見学 ごはん(特裁米) キスとさつま芋の天ぷら きゅうりとナスの即席漬け 冬瓜のうすくず汁 牛乳【たんご・食の日】
9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
敬老の日 	ごはん チキンカツ アーモンド和え マカロニスープ 牛乳	麦ごはん カレー豆腐 こんにゃくのツルツル炒め 梨 牛乳	1~4年 校外学習  5・6年 弁当持参	ごはん 白身魚の夏野菜ソース焼き かぼちゃときのこのソテー キャベツのスープ 牛乳
9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
ゆかりごはん ツナのトマトソースパスタ 鶏肉とピーマンのソテー ぶどうゼリー 牛乳	ごはん かぼちゃの春巻き 野菜豆 豚汁 牛乳	ごはん なすのチーズバーグ 梨のサラダ ジュリエンスープ 牛乳	大根菜飯 ささみの甘酢がらめ 粉吹き芋 赤だし 牛乳 【歯の日】	ごはん キスの磯辺揚げ ピーマンの昆布和え お月見団子汁 牛乳 【お月見】

## 「たんご・食の日」 9月15日

毎月「たんご・食の日」は、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ています。今月は15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、キス、さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、なす、とうがん、ねぎ、牛乳です。

「冬瓜」は冬の瓜と書きますが、旬は夏です。冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」(とうがん)と記すようになったと言われています。丸形、円筒形、楕円形などさまざまな種類があります。95%が水分で、低カロリーです。原産地は、インドといわれており、日本には平安時代の書物『本草和名』で記載があるほど古くから親しまれてきた野菜です。



### キス

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「キスの天ぷら」と「キスの磯辺揚げ」にして食べます。





# 今月の食育メモ

## ガパオライス(8月28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飯にのせて食べます。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。



## 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。今回は韓国の料理で、「**クッパ**」と「**チャプチェ**」を出します。



「**クッパ**」とは韓国料理の一つで、スープとごはんを組み合わせた料理です。ごはんにはスープをかけているように見えますが、スープに後からごはんを入れる形となっています。

「**チャプチェ**」は、伝統的な韓国料理のひとつです。一般的な家庭料理であり、韓国ではなじみ深い料理といえます。また、お祝いなどのおめでたい席や、家族が集まる時などにも食べられています。春雨のほか、ピーマン、にんじん、赤パプリカなど彩り豊かな野菜やきのこ、牛肉の細切りなど、さまざまな具材を使った甘辛い味付けの炒め物です。漢字では「雑菜(チャプチェ)」と書き、「雑(チャプ)」は混ぜ合わせる、「菜(チェ)」はおかずという意味です。

## いもづる(9月7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りましたが、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29日)

今年の十五夜は9月29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、月見団子やすすき、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。

## 歯の日(9月28日)

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。今回は28日が歯の日で、「**大根菜飯**」「**ささみの甘酢がらめ**」を出します。

「大根菜飯」にはちりめんじゃこも入って歯を強くするカルシウムもたっぷりです。「ささみの甘酢がらめ」はかみごたえがある食材です。

大根菜とは、根が大きくなる前に収穫した大根の葉のことです。「間引く」と言って、余分な大根を取ってしまうことで、残った大根が大きく成長します。大根の栄養は葉のほうが豊富です。葉は立派な緑黄色野菜でベータカロテンやビタミンC、ビタミンE、カルシウム、食物繊維が豊富で、小松菜よりも栄養価が高いです。この時期のやわらかい大根菜を味わってください。

