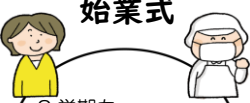




予定献立表

令和8年9月1日
峰山学園峰山中学校

2学期が始まりました。 夏休みの生活から学校生活の切り替えがスムーズにできるよう、『早寝・早起き・朝ごはん』など生活リズムを整え、元気に学校生活を始めましょう。		1日(火) 始業式  2学期も 「安心・安全でおいしい給食」を作ります！	2日(水) 夏野菜の カレーライス (麦ごはん) キャベツと コーンのサラダ メロンソーダゼリー 牛乳	3日(木) ごはん 白身魚の 夏野菜ソース焼き 野菜のソテー コンソメスープ 牛乳	4日(金) ごはん(減量) 冷やしうどん ひじき入り 五目炒め 無限きゅうり 牛乳
7日(月) ごはん ツナチーズ春巻き 昆布炒め 冬瓜のうすくず汁 牛乳	8日(火) ゆかりごはん ポークビーンズ フレンチサラダ 梨 牛乳	9日(水) ごはん 揚げサバの ピリ辛ソースかけ 夏野菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 牛乳	10日(木) ごはん(減量) 肉まん チャプチェ わかめスープ 牛乳	11日(金) ごはん 高野でマーボー 切干大根と コーンの炒め物 フルーツゼリー 牛乳	
14日(月) 新米ごはん (特別栽培米) カレー豆腐 こんにゃくの つつる炒め 即席漬け 牛乳	15日(火) 新米ごはん (特別栽培米) チキンアドボ フィリピン風ポトフ パインサラダ 牛乳	16日(水) 新米ごはん (特別栽培米) キスの南蛮漬け 切干大根の炒り煮 なす入り豚汁 牛乳	17日(木) 新米ごはん (特別栽培米) 万願寺となすの ミートグラタン ベーコンのスープ 豆乳プリン 牛乳	18日(金) 新米麦ごはん (特別栽培米) 鶏肉と大豆の 甘辛がらめ わかめのパー のっぺい汁 牛乳	
21日(月) 敬老の日 	22日(火) 国民の休日 	23日(水) 秋分の日 	24日(木) キムチチャーハン じゃがいもと ベーコンの炒め物 ワンタンスープ 牛乳	25日(金) ごはん 厚揚げのみそ炒め お月見団子汁 ぶどう 牛乳	
28日(月) 〇〇〇ごはん 〇〇〇〇チキン 〇〇〇和え 〇〇〇〇スープ 〇〇〇〇ゼリー 牛乳	29日(火) 大根菜めし 肉じゃが もやしのポン酢炒め うずら豆の煮物 牛乳	30日(水) ごはん キスの石垣フライ 磯ひじき和え さつまいものみそ汁 牛乳	生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん  早起きをして朝日を浴びることで日中の集中力 とやる気がアップします。早寝で十分な睡眠を確保 し、疲れと成長を促します。朝ごはんは脳と体にエ ネルギーを補給し、元気に学校生活をスタートでき ます。		

9月の献立より

夏野菜のカレーライス(2日) 白身魚の夏野菜ソース焼き(3日) 夏野菜のごま和え(9日)

1週目から2週目にかけて、「夏野菜の」という名前の献立が多く登場します。なぜなら、夏が旬で、今この時季にしか食べられない野菜だからです。

- かぼちゃ・・・かぼちゃには、肌のを強くするビタミンAや、視力を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています
- なす・・・夏に実がなるので「夏実」と呼ばれていたのが、だんだん短くなって「なす」になったという説があります
- ピーマン・・・緑色のピーマンが生長して熟すと赤色になります。赤くなると苦味が消えて甘くなります
- きゅうり・・・「世界で一番カロリーが低い果実」としてギネス記録にのっています。栄養がないわけではなく水分がたっぷり、暑い夏にとってもよい野菜です
- とうもろこし・・・ごはんやパンと同じように、体を動かすエネルギーになる炭水化物がたっぷりです

防災の日献立(給食では11日に実施します)

9月1日は「防災の日」です。「関東大震災」が起きた「1923年9月1日」にちなんで制定されました。日本各地でこの日に合わせて避難訓練や防災学習などが行われ、災害や防災についての意識を高める日となっています。

11日の給食は、災害時に備えて長期間の保存が可能な非常食として用意しておく便利な、高野豆腐、干しいたけ、切干大根などの乾物と、冷凍野菜のコーン、缶詰のみかん、黄桃を使った献立にしました。



世界の料理・フィリピン(15日)

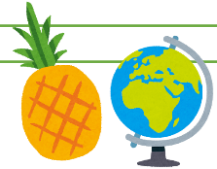
今月の世界の料理は、フィリピン共和国の料理です。

フィリピン料理には、粒こしょう、とうがらしなどの香辛料、たまねぎ、トマトなどの香味野菜を使用します。暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理が多いのが特徴です。

「チキンアドボ」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物のことです。フィリピンでは、ごはんと同じお皿に汁ごと盛りつけて、スプーンとフォークを使い食べるそうです。

「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうをたくさん入れた、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルな味付けですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジア風のポトフです。

そして、フィリピンでたくさん収穫されるパインアップルを入れたサラダです。



たんご・食の日(16日)

今月の「たんご・食の日」を含む5日間に提供する特別栽培米は、新米です。新米のおいしさを味わってほしいので、この週は味付けをしていないごはんです。京丹後でとれる旬の食材をたくさん使った献立を通じて、京丹後の良さを再確認してください。

*キス



キスは、京丹後の秋の代表的な魚です。京丹後で「キス」といえば「ニギス」のことです。他に「沖ギス」とも呼ばれます。ニギスは海の底に住んでいて、9月に底引き網漁が解禁されるととれるようになります。煮物、焼き物、揚げ物、干物など、いろいろな調理法でおいしく食べられます。



十五夜(25日)

今年の「十五夜」は9月25日です。

この頃は空気が澄んで1年の中で月が最もきれいに見える時期なので「お月見」をする風習があります。お月見の時には、秋の収穫に感謝し、豊作を願って月見団子やススキ、里いもなどを月にお供えます。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かぼちゃ団子をお汁の中に浮かべます。調理員さんが手作りしたお団子です。楽しみにしてくださいね。

