




9月

こんだてひょう

令和5年度
高平台小学校



	月	火	水	木	金	
<p>こんだて</p> <p>あか</p> <p>みどり</p> <p>き</p> <p>★きゅうしよくつより★</p>	<p>ちやくほねになるもの</p> <p>★高平台小学校 給食室の様子をご紹介★</p> <p>夏休みの間、給食調理員のみなさんが、給食で使用するお皿を全て磨いてくださいました。黒ずみもしっかり落ち、ピカピカになりました。とても、暑中での作業でしたが2000枚を超えるお皿を1枚1枚手作業でいねいに作業されました。調理員のみなさんの「子どもたちに安心・安全な給食を提供したい」という思いが伝わります。調理員のみなさん、ありがとうございました。</p> <p>2学期も、子どもたちに安心・安全でおいしい給食を提供するために、たくさんの愛情をこめて給食作りに励んでいきたいと思います。</p>			<p>1</p> <p>ぶたキムチ / ミニみかんゼリー</p> <p>ぶたキムチどん / うずらたまごとわかめのスープ</p> <p>ぎゅうにゅう / ぶたにく / とうふ / うずらのたまご / かつおぶしだし / わかめ</p> <p>にんじん / たら / たまねぎ / キムチ / キャベツ / ねぎ</p> <p>こめ / むぎ / さとう / こま / あぶら / みかんゼリー</p> <p>キムチは、腸の働きを調える効果があります。豚肉とキムチパワーで暑さを乗り越えましょう。</p> <p>542 21.0</p>		
	<p>4</p> <p>れんこんサラダ / いっしょくチーズ</p> <p>ミルクパン / にくだんごスープ</p> <p>5</p> <p>はるさめ / サラダ</p> <p>むぎごはん / カレーどうふ</p> <p>6</p> <p>さかなのケチャップソースあえ</p> <p>パン / ラビオリスープ</p> <p>7</p> <p>くきわかめのすのもの</p> <p>けいはん(ごはん)</p> <p>8</p> <p>ビーンズ / サラダ</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう / ミートボール / チキンフレーク / チーズ</p> <p>にんじん / ねぎ / キャベツ / たまねぎ / しいたけ / れんこん / きゅうり</p> <p>パン / こま / あぶら / こま / あぶら</p> <p>「れんこん」は、漢字で「連の根」とかきますが、私たちが食べているのは根ではなく茎の部分です。</p> <p>565 25.8</p>	<p>ぎゅうにゅう / とうふ / ぶたにく</p> <p>にんじん / ねぎ / たまねぎ / しめじ / しょうが / にんにく / キャベツ / コーン / きゅうり</p> <p>こめ / むぎ / はるさめ / さとう / あぶら / こま / こま / あぶら</p> <p>「春雨」は中国から伝わった食材ですが、名前は日本で作られたものです。日本では、じゃがいもやサツマイモのでんぷんを原料に作られます。</p> <p>615 25.4</p>	<p>ぎゅうにゅう / ホキ / みそ / ベーコン</p> <p>たまねぎ / しめじ / にんじん / チンゲンサイ / キャベツ</p> <p>パン / こむぎこ / でんぷん / じゃがいも / さとう / あぶら / ラビオリ</p> <p>「ラビオリ」とは、小麦粉で作ったパスタ生地を平たく伸ばし、生地と生地の間にひき肉やみじん切りにした野菜などの食材をはさんで切り分けたものです。</p> <p>594 24.9</p>	<p>ぎゅうにゅう / けいにく / たまご / くきわかめ</p> <p>にんじん / ねぎ / たくあんづけ / しいたけ / もやし / キャベツ</p> <p>こめ / むぎ / さとう / あぶら / こま / ムース</p> <p>「鶏飯」は鹿児島県奄美地域を代表する郷土料理です。ご飯の上に具だくさんの鶏ガラスープをかけて食べます。</p> <p>555 20.4</p>	<p>ぎゅうにゅう / ぶたにく / チーズ / だいす / インゲンまめ / ハム</p> <p>トマト / にんじん / たまねぎ / しめじ / しょうが / にんにく / キャベツ / きゅうり</p> <p>こめ / むぎ / さとう / じゃがいも / あぶら</p> <p>給食のお皿を片付けるときにはもう一度お皿にご飯粒や、野菜などついていないかチェックしてください。お皿はきれいにして返しましょう。</p> <p>827 25.9</p>
	<p>11</p> <p>ツナサラダ / ごまビーンズ</p> <p>セルフツナサンド / こめこのクリームスープ</p> <p>12</p> <p>さばのソースに / ゆかりあえ</p> <p>むぎごはん / かきたまじる</p> <p>13</p> <p>かみかみ / チーズ / サラダ / マーシャル / ピンズ</p> <p>しょくパン / ウィナーと / しるいんげんの / パスタ</p> <p>14</p> <p>しのだに / きりほし / だいこん / のそくせきづけ</p> <p>ごはん / はるさめじる</p> <p>15</p> <p>せんざり / じゃがいもの / サラダ / さかなの / ごろみ / ソース</p> <p>むぎごはん / あつあげのみそしる</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう / ツナ / とり / くに / いんげん / まめ / ベーコン / チーズ / だいす</p> <p>にんじん / キャベツ / きゅうり / たまねぎ</p> <p>パン / ノンエッグマヨネーズ / じゃがいも / こめ / パター / あぶら / さとう / こま</p> <p>「セルフツナサンド」は、パンにツナサラダをはさんで食べます。手をしっかり洗って食べてください。</p> <p>564 25.4</p>	<p>ぎゅうにゅう / さば / たまご / かつお / こんぶ / だし</p> <p>しょうが / ゆかり / キャベツ / きゅうり / にんじん / ねぎ / たまねぎ / えのきたけ</p> <p>こめ / むぎ / さとう / でんぷん</p> <p>さばやさんま、いわしなどの魚を青魚といいます。青魚の油は、血液をサラサラにする、目の働きを助ける、学習効果を高めるなどの効果があります。</p> <p>606 24.9</p>	<p>ぎゅうにゅう / ウィナー / いんげん / まめ / チーズ / しらす / ほし</p> <p>にんじん / トマト / たまねぎ / しめじ / にんにく / キャベツ / きゅうり</p> <p>パン / スパゲッティ / さとう / あぶら / カシューナッツ / マーシャル / ピンズ</p> <p>「かみかみチーズサラダ」かむことにはとても大切な役割があります。今日はよくかむことを意識して、しっかりかんで食べてみて下さい。</p> <p>631 23.8</p>	<p>ぎゅうにゅう / ぶたにく / とり / くに / かまぼこ / あぶら / かつお / こんぶ / だし / 魚すり / み</p> <p>にんじん / たまねぎ / キャベツ / きゅうり / きりほし / だいこん / チンゲンサイ / しいたけ</p> <p>こめ / さとう / ごま / はるさめ</p> <p>みなさんは、信田煮という料理を知っていますか？信田煮とは、油揚げを使って作られた煮物のことです。</p> <p>592 19.3</p>	<p>ぎゅうにゅう / ホキ / あつあげ / みそ / いろ / だし</p> <p>ねぎ / しょうが / にんにく / にんじん / きゅうり / たまねぎ / えのきたけ</p> <p>こめ / むぎ / じゃがいも / こむぎこ / でんぷん / さとう / あぶら / こま / こま / あぶら</p> <p>9月は、夏バテで食欲が落ちる時期です。にんにく、生姜、などの香りのよい物やカレー粉などの香辛料は食欲アップします。魚の香味ソースはこれらを使用しています。</p> <p>598 25.5</p>
	<p>18</p> <p>敬老の日</p> <p>19</p> <p>SOY / どん / なしいん / フルーツ / ミックス</p> <p>むぎごはん / いらたまスープ</p> <p>20</p> <p>ごぼう / サラダ</p> <p>ミルクパン / スパイシー / やきそば</p> <p>21</p> <p>ホキの / てんぷら / ちやしの / ごますあえ</p> <p>ごはん / ぶたじる</p> <p>22</p> <p>すみそあえ / いっしょく / あじつけ / のり</p> <p>むぎごはん / しおにく / じゃが</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう / ぶたにく / だいす / たまご</p> <p>トマト / にんじん / たまねぎ / にんにく / いら / えのきたけ / パイン / おうとう / なし</p> <p>こめ / むぎ / さとう / でんぷん / あぶら / こま / あぶら / カクテルゼリー</p> <p>敬老の日</p> <p>ひごまるデーでは、熊本市でとれる食材を紹介いたします。今日の食材は「大豆」です。だいたいは、色々な食材に変身します。</p> <p>588 22.2</p>	<p>ぎゅうにゅう / ぶたにく / いか / かまぼこ / チキンフレーク</p> <p>にんじん / ねぎ / もやし / キャベツ / たまねぎ / にんにく / ごぼう / きゅうり</p> <p>パン / スパゲッティ / めん / あぶら / こま</p> <p>毎日元気に過ごすためには、しっかり食べるのが大切です。今日のスパイシー焼きそばには、みなさんの食欲をアップさせるためにカレー粉を使っています。</p> <p>538 26.0</p>	<p>ぎゅうにゅう / ホキ / てんぷら / ぶたにく / みそ / いろ / だし</p> <p>だいこん / もやし / キャベツ / きゅうり / にんじん / ねぎ / ごぼう / しょうが</p> <p>こめ / さとう / こま / じゃがいも / こんにやく / あぶら</p> <p>朝ごはんは、食べてきましたか？1日を元気にスタートするためには、朝ご飯を食べることがとても大切です。</p> <p>600 22.3</p>	<p>ぎゅうにゅう / ぶたにく / ちり / 揚げ / こう / どう / ふ / みそ / わかめ / あじつけ / のり</p> <p>にんじん / たまねぎ / いんげん / にんにく / キャベツ / きゅうり</p> <p>こめ / むぎ / じゃがいも / こんにやく / さとう / あぶら</p> <p>塩肉じゃがには、「塩こうじ」という調味料を使っています。これは、肉や魚をやわらかくしたりうまみを引きだしてくれ、日本の食文化を支えてきました。</p> <p>550 20.5</p>	
<p>25</p> <p>かいそう / サラダ / りんごジャム</p> <p>しょくパン / じゃがいものケチャップに</p> <p>26</p> <p>とうがん / サラダ</p> <p>ポークカレー</p> <p>27</p> <p>ししゃも / フライ / にんじん / サラダ</p> <p>ミルクパン / タイビーエン</p> <p>28</p> <p>ふりかけ / ごまネース / あえ</p> <p>3年生 / 見学旅行 / ごはん / ごもこうどん</p> <p>29</p> <p>さかなと / れんこんの / あまずいため / つきみ / だんご</p> <p>むぎごはん / さつまいものみそしる</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう / ぶたにく / わかめ</p> <p>にんじん / トマト / たまねぎ / しめじ / にんにく / キャベツ / きゅうり / コーン</p> <p>パン / マカロニ / じゃがいも / さとう / あぶら / こま / あぶら / リンゴジャム</p> <p>わかめは、昔から日本で食べられていた海藻です。ミネラルがたくさんある海の中で育つため、わかめ自体にもミネラルがたっぷり入っています。</p> <p>575 21.9</p>	<p>ぎゅうにゅう / チーズ / ぶたにく / ハム</p> <p>にんじん / たまねぎ / にんにく / しょうが / とうがん / キャベツ / コーン</p> <p>「冬瓜」は、漢字で冬の瓜とかきますが、夏が旬の野菜です。冬まで保存できるという意味からこの名前がつけられたと言われています。</p> <p>611 20.4</p>	<p>ぎゅうにゅう / ししゃも / チキンフレーク / うずらのたまご / ぶたにく / かまぼこ</p> <p>にんじん / きゅうり / たまねぎ / ねぎ / キャベツ / しょうが / しいたけ</p> <p>パン / パン / こ / さ / とう / はるさめ / あぶら / こま / あぶら</p> <p>タイビーエンは、熊本県の郷土料理です。中国でお祝いの席で食べられていたスープ料理を、熊本にわたってきた中国人がアレンジして出したのが始まりです。</p> <p>610 27.0</p>	<p>ぎゅうにゅう / とり / くに / あぶら / 揚げ / かまぼこ / かつお / こんぶ / だし / わかめ</p> <p>にんじん / ねぎ / たまねぎ / しいたけ / キャベツ / きゅうり / もやし</p> <p>こめ / うどん / こま / ノンエッグマヨネーズ</p> <p>給食のうどんは、熊本県産の小麦粉で作られています。給食室ではゆであと、うどんのぬめりをとるため何度も水でしっかりもみ洗います。</p> <p>568 22.1</p>	<p>ぎゅうにゅう / ホキ / みそ / きなこ / いろ / だし</p> <p>にんじん / ねぎ / れんこん / しめじ / だいこん / ごぼう / えだまめ</p> <p>こめ / むぎ / こむぎこ / でんぷん / さとう / あぶら / さつまいも / しらたまもち</p> <p>今年の十五夜は、9月29日です。十五夜は、月を見て楽しむ、という日本の行事です。今日は月見団子を給食室で手作りします。</p> <p>633 23.5</p>	

※献立は都合により変更する場合があります。