



令和6年9月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
	3日 ハンバーグのトマトソースがけ コロコロのり塩ポテト カリカリペーコンスーフ	4日 ユーリンチー 切干しだいごんの中華和え 中華コンスーフ	5日 キーマカレー ポイルウインナー キャベツソテー	6日 さばの照り焼き こまつなのささみ和え 菊のすまし汁
	今日のコロコロのり塩ポテトは瀬部小学校の児童が考えた献立です。角切りのコロコロとしたじゃがいもを揚げて、塩、こしょう、青のりをまぶしました。シンプルな味付けと調理方法で、多くの人々が好みやすい味に仕上がっています。	ユーリンチーは、揚げたとり肉にしょうゆや酢、ねぎなどで作ったたれをかけた中国の料理です。中国では、骨付きで衣なしのものもありますが、今日の給食では、下味を付けたとり肉に衣を付けて揚げ、特製のたれをかけました。	キーマカレーの「キーマ」にはひき肉という意味があります。今日の給食では、たまねぎ、にんじんの他に、ブロッコリーやひよこまめが入っています。それらの具を、カレールウだけでなく、トマトケチャップやソース、チャツネなど、いろいろな調味料を使って仕上げました。	9月9日は重陽の節句です。重陽の節句は、健康や長生きを願う日で、旧暦では菊の花が咲く頃なので、菊の節句とも呼ばれます。今日のすまし汁には、重陽の節句にちなみ、菊の形をしたかまぼこが入り、「だしを味わう日」として、かつおの厚削りのだしを使っています。
9日 ぶた肉のしょうが焼き しらす入りこがね和え なすと厚揚げのみそ汁 (中のみ) 蒲郡みかんフチセリー	10日 さといもコロケ フロッコリーのおかか和え 茶わん蒸しスーフ	11日 ビビンバの具 ビビンバの野菜 わかめスーフ ココアパウダー	12日 ソフトめんミートソース(汁) チキンナゲット いろどりサラダ	13日 さけの塩焼き 揚げさといもの甘がらめ 月見のすまし汁 シャインマスカット
なすは、煮物や揚げ物、焼き物、漬物など、いろいろな料理に使える野菜です。細長いものや卵のような形のもの、一般的な紫の他、白や緑などの品種もあります。今日の給食では、煮干しのだしを使ったみそ汁に厚揚げなどの具と一緒に入っています。	今日のコロケには、秋が旬のさといもが使われています。さといもは日本では稲よりも早く栽培が始まっていたとされています。山に自生している「やまいも」に対し、人が暮らす里で栽培されたことから「さといも」と呼ばれるようになったそうです。	わかめは、日本各地の海の中に生えている海そうです。青森県の遺跡で縄文土器と一緒に発見されたことから、縄文時代には食べられていたことがうかがえます。わかめには、おなかの調子を整えてくれる食物繊維や、骨や歯を作るカルシウムなどが含まれています。	今日のミートソースにはグリーンピースが入っています。グリーンピースとえんどう豆は同じ作物で、早く収穫したものをグリーンピース、完全に熟したものをえんどう豆といいます。このように、同じ作物でも収穫する時期によって呼び名が変わるものもあります。	今年の十五夜は9月17日です。今日の給食は「いも名月」とも呼ばれる十五夜にちなんで、揚げたさといもに甘めのたれをからめました。また「旬を味わう日」として、秋が旬のさけとシャインマスカットも味わって食べてください。
16日 敬老の日	17日 白ごまつくね はくさいのこんぶ和え スタミナ汁	18日 絹厚揚げの肉みそがけ もやしのごまひじき和え ちゃんこ汁	19日 ポークチャップ フロッコリーのドレッシング和え コンソメスーフ	20日 マーボー豆腐 揚げギョーザ バンサンスーフ
	つくねは、ひき肉や魚のすり身に調味料を加えて作られます。つくねは、手でこねて形を作るという意味の「つくねる」が語源とされています。今日は、白ごまが入ったつくねです。白ごまのプチプチとした食感と風味が楽しめる一品です。	今日は「正しいはしづかいの日」です。はしにはたくさんの使い方があります。絹厚揚げを「切る」、もやしのごまひじき和えやちゃんこ汁の具を「はさむ」、「つまむ」、それらを口々に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。	ポークチャップはぶた肉を使った料理で、トマトケチャップで味付けするのが特徴です。今日のポークチャップは、ぶた肉と、たまねぎやピーマン、エリンギなどの具とともに、トマトケチャップやソースなどを使った合わせ調味料でいためました。	バンサンスーフの「バン」は、中国語で「和える」、「サン」は数字の「3」、「スー」は「細切り」の意味です。バンサンスーフは、3種類の食材を千切りにした和え物のことを指しますが、今日の給食は、はるさめ、きゅうり、ハム、とうもろこしの4種類の具が入っています。
23日 振替休日	24日 いわしの梅煮 いんげんのごま和え 豆乳みそ汁	25日 厚焼き卵 ひじきのいため煮 とうがん汁	26日 塩ラーメン(汁) とり肉のから揚げ きゅうりの中華和え	27日 さんまの銀紙焼き 五目きんぴら のっぺい汁
	今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、「豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類」の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事では不足しがちなため、意識して食べるようにしましょう。	とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きますが、夏から秋にかけて旬をむかえます。品種により異なりますが、大きいものは10kg以上の重さになります。身の色は白で、加熱することで透明感がでます。くせのないさっぱりした味で、いろいろな料理に使えます。	きゅうりは塩、しょうゆ、みそ、酢、マヨネーズなど、どんな調味料とも相性が良い野菜で、主にサラダや漬物、酢のものなどに使われます。旬は夏ですが、ハウス栽培で1年中出荷しています。今日はきゅうりともやしを中華ドレッシングで和えました。	さんま漁は秋ごろ、北海道から東北の沖で盛んになります。脂ののったさんまがとれることから、秋の味覚を代表する魚と言えます。今日のさんまの銀紙焼きは、骨までまるごと食べられるように調理されています。
30日 ヒレカツ お豆のサラダ ビーフシチュー	今日のお豆のサラダには大豆が入っています。大豆は畑の作物ですが、愛知県では麦と同様に、畑だけでなく水田でも栽培されています。愛知県内では主に、西三河地域を中心に「フクユタカ」という品種が栽培されています。			

※(中のみ)は中学校のみの献立です。



この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。