

9月の献立より

毎日の給食に使用する食品の栄養や旬、行事献立の紹介、給食指導など食に関する指導のポイントを各校に提供しています。

日めくり式の「給食カレンダー」として教室などに掲示されるほか、給食時間の放送などにも活用されています。

9月 4日(水)

米粉の豆乳マカロニグラタン

いつものマカロニグラタンは、牛乳やクリーム、小麦粉などを使用しています。

今回は、乳製品の代わりに豆乳を使い、小麦粉の代わりに米粉を使っています。乳や小麦アレルギーの人も食べられるように考えられたグラタンです。

- 乳や小麦の代わりにする食材
- ・牛乳、クリーム⇒豆乳
 - ・小麦粉⇒上新粉
 - ・マカロニ⇒米粉のマカロニ
 - ・パン粉⇒米粉のパン粉



9月 9日(月)

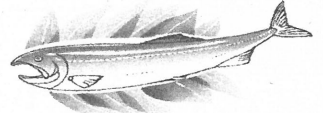
さけ

さけは、たんぱく質を多く含む1群の食品です。

さけの身には、たんぱく質のほかにも、ビタミンB₁、B₂やビタミンDが含まれています。

また、さけの脂肪には、DHAやEPAという成分が多く含まれているのも特徴です。

さけの身はサーモンピンクをしています。これは、アスタキサンチンという色素の色です。



9月 10日(火)

月見の行事献立

旧暦の8月15日(今年は9月13日)は、十五夜や中秋の名月といって、月が美しく見える時です。月見をする時は、いもやだんごなどの他、すすきをそなえて一年の豊作に感謝します。

※旧暦：昔のこよみのこと

今日の給食には、鶏肉とさといもの煮ものとみたらしだんごが出ます。



9月 17日(火)

心をこめてあいさつをしよう

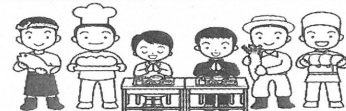
食事のあいさつの意味を知り、毎日しっかりあいさつをしましょう。

いただきます

動物や植物の命をいただき、自分の命を養っていることや、食事ができることへの感謝の気持ちをこめていいます。

「馳走」とは、準備のために駆け回るという意味です。食事ができるまで、収穫や調理などに関わった、たくさんの人たちへの感謝の気持ちをこめています。

ごちそうさま



9月 25日(水)



ぶどう

世界のぶどうの約80%は、ワインの材料に用いられています。生産量が多いのはイタリア、フランス、スペイン、アメリカなどです。

生食用の種類としては、巨峰、デラウェア、ピオーネ、マスカット・ベリーA、シャインマスカットなどがあり、給食では巨峰が登場します。ワインの材料用の種類としては、シャルドネやカベルネソービニオンなどが有名です。

9月 30日(月)

韓国・朝鮮料理を知ろう!

ブルコギ

「ブル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味で、「火で焼いた肉」という意味があります。日本でいう「焼肉」とはちがいが、どちらかというと「すき焼き」に近い料理です。



トック

「トック」は「もち」、「クッ」は「汁」という意味があります。韓国・朝鮮のもちと野菜の入ったスープです。



他にも、「ビビンバ」「ナムル」などの料理があります。

〈ピーマンのじゃこいため〉

一ちめんじゃこー

ちめんじゃこは、イワシ類(カタクチイワシ、マイワシ等)の稚魚を食塩水で煮た後、天日などで乾燥させて作られます。その様子が細かなしわのある絹織物のちりめん(縮緬)を広げたように見えることから「ちりめんじゃこ」といわれるようになりました。

骨や歯をじょうぶにするカルシウムの他にビタミン、無機質をバランスよく含んでいる食品です。



(材料: 4人分)

ピーマン……………4個
ちりめんじゃこ……………30g
こい口しょうゆ ……大さじ1
いりごま(白) ……大さじ1
ごま油 ……………適量

(作り方)

- ①ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ピーマンをいためる。
- ③②にちりめんじゃこを加え、こい口しょうゆで味つけし、いりごまをふる。

(大阪市栄養教職員研究会)