



9月のメニュー

ARINKOMURA

| 日 | 献立 | 10時おやつ | 3時おやつ |
|-------|---------------------------------|--------|-------------|
| 1(水) | ごはん 煮魚 シルバーサラダ 味噌汁 果物 | ヨーグルト | 麦茶 シュガーラスク |
| 2(木) | 他人丼 マセドアンサラダ 味噌汁 果物 | クッキー | 麦茶 蒸しパン |
| 3(金) | 五目うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のしらす和え 果物 | ビスケット | 麦茶 焼きおにぎり |
| 4(土) | ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ 果物 | ビスケット | 麦茶 クッキー |
| 6(月) | ごはん 鶏からあげ ポテトサラダ 味噌汁 果物 | クッキー | 麦茶 ホットケーキ |
| 7(火) | パン マカロニグラタン 沢煮椀 果物 | チーズ | 麦茶 わかめ入おにぎり |
| 8(水) | ごはん 魚の野菜あんかけ キャベツの昆布和え かきたま汁 果物 | ヨーグルト | 麦茶 ジャムパン |
| 9(木) | ミートソーススパゲティ コロコロサラダ コンソメスープ 果物 | ビスケット | 牛乳 パナナ入蒸しパン |
| 10(金) | ビビンバ丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 果物 | クラッカー | 麦茶 お好み焼き |
| 11(土) | 親子丼 コールスローサラダ 味噌汁 果物 | クッキー | 麦茶 ビスケット |
| 13(月) | ごはん ミートローフ 花野菜サラダ コンソメスープ 果物 | ビスケット | 麦茶 ホットケーキ |
| 14(火) | 味噌ラーメン ポークシューマイ スティックきゅうり 果物 | チーズ | 麦茶 おかかおにぎり |
| 15(水) | ごはん 魚のフライ スパゲティサラダ 豆腐のスープ 果物 | ヨーグルト | 麦茶 フレンチトースト |
| 16(木) | 二色丼 ほうれん草のしらす和え のっぺい汁 果物 | ビスケット | 麦茶 ふかし芋 |
| 17(金) | キーマカレー きゅうりの酢の物 味噌汁 果物 | クラッカー | 牛乳 蒸しパン |
| 18(土) | ごはん 魚の甘酢づけ キャベツの昆布和え 味噌汁 果物 | クッキー | 麦茶 ビスケット |
| 21(火) | ごはん 豆腐入りハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物 | チーズ | 麦茶 マカロニあべ川 |
| 22(水) | マーボー丼 切り干し大根 春雨スープ 果物 | ヨーグルト | 麦茶 ゼリー |
| 24(金) | ちらし寿司 ほうれん草のしらす和え すまし汁 果物 | クラッカー | 麦茶 フライドポテト |
| 25(土) | 中華丼 フレンチサラダ 味噌汁 果物 | クッキー | 麦茶 ビスケット |
| 27(月) | ひじきごはん ミートボール マセドアンサラダ 味噌汁 果物 | ビスケット | 牛乳 ホットケーキ |
| 28(火) | カレーうどん ポークシューマイ キャベツの昆布和え 果物 | チーズ | 麦茶 彩おにぎり |
| 29(水) | ごはん 豚肉のピカタ コールスローサラダ 味噌汁 果物 | ヨーグルト | 麦茶 水無月 |
| 30(木) | ごはん 筑前煮 玉子焼き 味噌汁 果物 | ビスケット | 麦茶 ピザトースト |

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

食育だより

《 給食室より 》夏は過行くも、まだまだ残暑に悩まされそうです。季節は食欲の秋です。美味しい食べ物がたくさん出回り、秋の味覚をお子さんと一緒に楽しんではいかがでしょうか。「食」は人の毎日を健康に過ごすために欠かすことができないものです。こどもの頃から色々な食体験を積み重ねることで、生きるために必要な職の知識を身につけることができます。普段の何気ない生活の中にたくさんあります。それはお手伝いにあります。

1. みんなのためにおいしく作ろう・・・思いやる心
 2. みんなもできた・・・達成感
 3. ほめてもらった・・・自信
 4. みんなで食べる・・・満足感
- 「食」は体だけでなく成長にも大切なものなのです。



【 のっぺい汁 】 9/16 献立

佐賀県の郷土料理で、里芋・ごぼう・こんにゃくなどが入った実だくさんの汁物です。日常の集まりの時も、お祝いの時でも食べられています。昔は、お祝いの時に鶏肉を入れて、仏事にはシタケ・ごぼうで味を出し、結婚式などのおめでたい席では小豆を入れる地域もありました。

9月1日に田んぼにお酒をふって稲の実入りを誉めてまわる「田ほめ」という行事があります。

昔はこの時期に、田のあぜにゴザを敷き、のっぺい汁や塩サバ、ちくわ、天ぷらなどを食べていたようです。基里地区では今でも行われているそうです。

《材料》

| | |
|--------|------|
| 里芋 | だし汁 |
| にんじん | 砂糖 |
| 鶏肉 | しょうゆ |
| しいたけ | 酒 |
| れんこん | 塩 |
| ちくわ | 片栗粉 |
| ごぼう | |
| こんにゃく | |
| さやえんどう | |

《作り方》

1. 野菜はさいの目に切り、さっと茹でる。
 2. だし汁で1を煮る。
 3. 火が通ったら、砂糖・しょうゆ・酒・塩を加えてさらに煮る。
 4. 3に水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
- ※冷蔵庫の中で冷たくしてもおいしいです



誕生日会メニュー(8月) 桃のショートケーキ

