

9月 きゅうしょく はいぜんず

webページ掲載用

月	火	水	木	金
非常食の賞味期限をチェック	1 トマト スライスチーズ ぎゅうにゅう コールスローサラダ ハンバーグ よこわりまるパン ズッキーニととりにくのスープ パンにハンバーグとチーズをはさんでハンバーガーにして食べましょう。	2 なし ぎゅうにゅう なすのごまみそいため とりにくのレモンに(小2こ中高3こ) ごはん とうふのすましじる 【旬の食材】梨(なし)	3 ぎゅうにゅう ヨーグルト しそぎょうざ(小2こ中高3こ) ソースやきそば おくらとわかめスープ 【旬の食材】おくら	4 オレンジ ぎゅうにゅう あぶらふりにくじゃが いわしのうめに ごはん おくずかけ おくずかけは、宮城県の郷土料理で、野菜や豆などを入れとろみをつけます。お盆やお彼岸にも食べられます。
	7 なし ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー あじのあまずあんかけ ごはん わかめのみそしる 【旬の食材】ゴーヤ(にがうり)	8 ぎゅうにゅう コーンとえだまめのソテー ピーマンのにくづめ コッペパンりんごジャム トマトとたまごのスープ 【旬の食材】ピーマン	9 バナナ ぎゅうにゅう ブロッコリーのツナマヨサラダ えびのチリソースに ごはん にくだんごのちゅうかスープ エビは世界中で食べられている人気の魚介類。日本でもたくさん食べられておりその多くは海外から輸入されています。	10 ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろあんかけ ちくさやき わかめごはん たまねぎとあぶらあげのみそしる 【旬の食材】かぼちゃ
14 ぎゅうにゅう きんぴらごぼう さばのおろしあげに ごはん モロヘイヤのみそしる 【旬の食材】モロヘイヤ	15 ぎゅうにゅう まめまめサラダ とりにくとかぼちゃのグラタン バターロールパン ジュリアンスープ サラダに入っている大豆と枝豆は実は同じ植物。若いうちに収穫すると枝豆、完熟してから収穫すると大豆になります。	16 ぎゅうにゅう キャベツのごまあえ あげどうふのにくみそあんかけ(小1こ中高2こ) ごはん なすとあぶらあげのみそしる 高3 校外学習 【旬の食材】なす	17 なし ぎゅうにゅう ブロッコリーのツナあえ おやこどん はんぺんじる 高2 調理実習 はんぺんは魚のすり身に山いもなどを混ぜてつくります。	18 ぎゅうにゅう キウイフルーツ しゅうまい(小2こ中高3こ) ごもくチャーハン ごまみそやさしいスープ しゅうまいは中国生まれの料理です。肉や野菜のあんを皮で包み、蒸して作ります。
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 なし ぎゅうにゅう ひじきのちゅうかサラダ ネギしおチキン(小2こ中高3こ) ごはん たまごとチンゲンサイのスープ ひじきは海で育つ海そうの仲間です。食物せんいやミネラルが多く、体の調子を整えます。	25 おつきみゼリー ぎゅうにゅう さといものそぼろに さけのみそマヨやき くりいりごもくごはん すましじる 【お月見献立】 十五夜は、作物の収穫に感謝する行事です。
28 ぎゅうにゅう チーズいりなっとうサラダ さつまいもとささかまのてんぷら ごはん うーめんいりけんちんじる 白石温麺(しろいうーめん)は宮城県の特産品です。油を使わずに作られ、長さが9センチと短いのが特徴です。	29 ぎゅうにゅう パプリカとブロッコリーのソテー ほきのフライ しよくパン(いちごマーガリン) コーンスープ 宮城県はパプリカの国内有数の産地です。栗原市でも栽培が盛んに行われています。	30 ぎゅうにゅう フルーツあんじん ポテトサラダ カレーうどん 小学部 遠足 杏仁(あんじん)は「あんず」の種にある部分から作られます。	じゅうごや 十五夜	
中学部 3年 現場実習				