



9月きゅうしょくはいぜんず



月		火		水		木		金	
1	トマト ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの とりにくの にらみそやき (小2こ 中高3こ) ごはん おくずかけ	2	ヨーグルト ぎゅうにゅう マカロニ サラダ チリコンカン せわりコッペ パン ズッキーニと とりにくのスープ	3	ぎゅうにゅう すきこんぶの にも ささかまの にしょくてんぷら ごはん じゃがいもの みそしる	4	ぎゅうにゅう きりぼしだいこん のナムル なすいり マーボー豆腐 ごはん はるさめ スープ	5	ぎゅうにゅう オレンジ ぶたにくと ごぼうの にも さばのみりんぼし ごはん まめふの みそしる
9月給食目標「スプーン フォーク はしを上手に使う食べよう」 スプーンや箸を上手に使えるようになると、こぼさずきれいに食べることができます。		ズッキーニの外見は、きゅうりにそっくりですが、実はかぼちゃの仲間です。		ささかまは、宮城県の特産物で、魚のすり身を笹の葉の形にして焼いたかまぼこです。青のり味とカレー味の2種類です。		なすの紫色は強い日差しで疲れた目を回復させる働きがあるそうです。		オレンジなどの果物にはビタミンCや食物繊維が豊富で、体の調子を整える働きがあります。	
8	ぎゅうにゅう パンパンジー サラダ ガパオライス えびとたまごの スープ	9	ぎゅうにゅう スライス チーズ ぎゅうにゅう コールスロー サラダ エビカツ よこわり まるパン コロコロ スープ	10	なし ぎゅうにゅう ひじきの いりに いわしの ごまみそに ごはん さつまじる	11	ぎゅうにゅう やきぐりコロケ ミニトマト(2こ) ミートソース スパゲティ キャベツの スープに	12	ぎゅうにゅう パイナップル きんぴら ごぼう てりやきチキン (小2こ中高3こ) ごはん あつあげの みそしる
ガパオライスは、タイ料理です。ハーブの一種、バジルを入れるのが特徴です。本場のタイでは、スプーンとフォークを使って食べるそうです。		エビカツ、スライスチーズ、サラダなどパンにはさんで、オリジナルバーガーを作ってみましょう。		鹿児島県の郷土料理「さつま汁」です。鶏肉を使った具だくさんの汁で、さつまいもの優しい甘みを感じられます。		高等部1年宿泊・3年1組調理実習 スパゲティは、すすったり、途中でかみ切るのにはマナー違反だそうです。上手にフォークを使って食べられるかな？		高等部1年宿泊・3年2組調理実習 鶏肉はたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は私たちの体を作る材料となります。	
15	けいろうひ 敬老の日 	16	オレンジ ぎゅうにゅう こまつなの いそかあえ ハンバーグ おろしソース ごはん なすのみそしる	17	ぎゅうにゅう だいずの ごもくに さんまの かばやき ごはん だいこんの みそしる	18	ぎゅうにゅう シャイン マスカット (2こ) だいずもやしの ナムル エビの チリソースに ごはん ピーマン スープ	19	ぎゅうにゅう きゅうりの ちゅうかあえ フルーツ ヨーグルト トマトチキンカレー
		今日の「ハンバーグ」は大根おろしが入ったソースがポイントです。味わって食べてください。		さんまは、秋を代表する魚で、細長い形が特徴です。漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。		高等部2年1組調理実習 シャインマスカットは、あまくて種がなく、皮ごと食べられるがどうです。皆さんは、どんながどうが好きですか？		高等部2年2組調理実習・3年校外学習 トマトとチキンのカレーです。隠し味にウスターソースとケチャップ・バターが入っています。	
22	ぎゅうにゅう ヨーグルト かみかみ サラダ しおぶたどん (むぎごはん) けんちんじる	23	しゅうぶんひ 秋分の日 	24	ぎゅうにゅう わかめと ツナのサラダ てづくり キャベツ メンチカツ ごはん なすの みそしる	25	ぎゅうにゅう さといもの ごまみそに ちぐさやき わかめ ごはん あぶらふり こんさいじる	26	ぎゅうにゅう バナナ うのはなの いりに さわらの みそやき ごはん とんじる
今日のヨーグルトは、宮城県内の工場で作られました。蔵王高原の豊かな自然で育った牛の生乳から作られています。				小学部買い物学習・中学部3年校外実習 キャベツの甘みとお肉のうま味がぎゅっと詰まった、サクサクのメンチカツです。		中学部3年校外実習 給食室では、鯉節でいねいにだしをとっています。煮物や汁物のだしをよく味わいながら食べましょう。		中学部3年校外実習 箸を正しく持っていますか？箸を使って魚をほぐしたり、骨を取り除いたりして食べましょう。	
29	ぎゅうにゅう なすとパプリカの みそいため ほっけの しおやき ごはん はっとじる	30	オレンジ ぎゅうにゅう カラフル サラダ マカロニ グラタン バター ロールパン やさい スープ	<div>9月給食目標</div> <div>スプーン・フォーク・はしを じょうずにつかってたべよう。</div>					
はっと汁は、宮城県の郷土料理です。小麦粉を練って、薄くのばした「はっと」や季節の野菜がたくさん入った汁物です。		カラフルサラダは色とりどりで、見た目も楽しいサラダです。どんな色の野菜が入っているかよく見ながら食べましょう。							