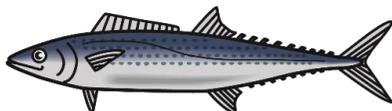
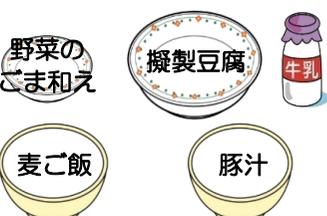
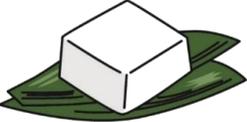


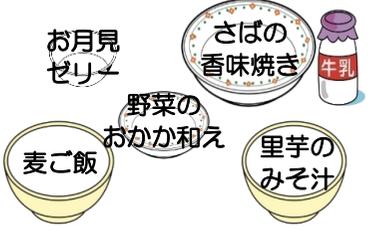
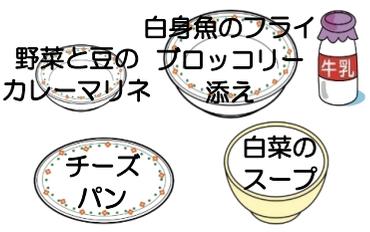
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
9月2日(月)	しぎょうしき 始業式	
9月3日(火)		<p>きょう にがっき きゅうしょく 今日から二学期の給食がはじまります。引き続き安心・安全でおいしい給食作りに努めてまいります。</p> <p>にがっき ねが 二学期もよろしくお願いたします。</p> <p>がつ きゅうしょくもくひょう きそくただ せいかつ 9月の給食目標は、「規則正しい生活をしよう」です。</p> <p>すいみん しょくじ せいかつ ととの えいよう 「睡眠や食事などの生活リズムを整える」、「栄養バランスのよい食事を意識する」など、</p> <p>じぶん もくひょう た すこ とく 自分にあった目標を立て、少しずつ取り組んでみましょう。</p>
9月4日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「さわらのさいきょうや西京焼き」です。「さわら」はしゅっせうお「出世魚」といい、</p> <p>おお よ な か さかな 大きさによって呼び名が変わる魚です。50センチメートル以下のものを</p> <p>「さごち(さごし)」、70センチメートル以上の成魚を「さわら」と呼びます。</p> <p>また、さいきょうやつか さいきょう きょうと たんじょう 西京焼きに使われている「西京みそ」は、京都で誕生したみそで、</p> <p>えんみ すく あま とくちょう あじ 塩味が少なく、甘みがあることが特徴です。味わって食べてくれるとうれしいです。</p> 
9月5日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは「ぎせいどうふ擬製豆腐」です。</p> <p>「ぎせいどうふ とうふ」とは、豆腐をつぶしてたまごに混ぜ、焼いたり蒸したりして作る料理のことです。</p> <p>なまえ ゆらい しょせつ どうふいがい さいりょう ま とうふ かたらし あ 名前の由来は諸説あり、「豆腐以外の材料を混ぜ、豆腐のような形に仕上げることから」というせつや、</p> <p>そうりょ どうぶつせいしょくひん た きんし じだい とうふ なか たまご い 「僧侶が動物性食品を食べることが禁止されていた時代に、豆腐の中に卵を入れて</p> <p>こっそり食べていたから」という説などがあります。</p>
9月6日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「やさい 野菜のマスタード和え」です。</p> <p>きょう 今日「やさい 野菜のマスタード和え」のドレッシングには、つぶ 粒マスタードが使われています。</p> <p>つぶ な やさい たね つく 粒マスタードとは、からし菜とよばれる野菜の種から作られる調味料で、</p> <p>しよっかん から とくちょう プチプチとした食感や、マイルドな辛みが特徴です。</p>

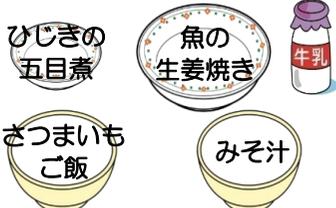
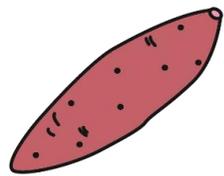
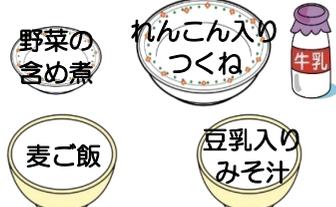
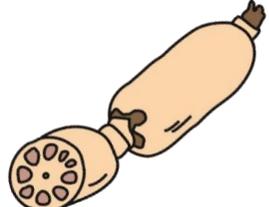
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしよく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしよく はいぜんび 普通食 配膳図	きゅうしよくひとくち 給食一口メモ
9月9日(月)		<p>9月9日は、五節句の一つ「重陽の節句」です。 旧暦の9月9日は、現在の暦で10月中旬ごろにあたり、 ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。 菊の強い香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。 今日の給食では、「重陽の節句」にちなみ、菊を使用した「野菜の菊花和え」を提供します。</p> 
9月10日(火)		<p>今日のデザートは「りんごヨーグルト」です。 ヨーグルトは、牛乳を「乳酸菌」や「酵母」とよばれる微生物の力で発酵させて作られる食品のことで、 「乳酸菌」には、腸内環境を整えるはたらきがあります。 また、ヨーグルトには、骨や歯の成長に必要な「カルシウム」が豊富に含まれています。</p>
9月11日(水)		<p>今日のおすすめは「なすのミートソーススパゲティ」です。 なすは夏から秋にかけてが旬の野菜です。 なすはナス科の植物で、ピーマンやトマト、じゃがいもなどと同じ仲間です。 実の見た目はあまり似ていませんが、お花の形はとてもよく似ています。ぜひ調べてみてくださいね。</p> 
9月12日(木)		<p>揚げ出し豆腐に使われている「豆腐」は、大豆から作られている食品です。 豆腐以外にも、みそやしょうゆ、豆乳、きな粉など、様々な食品が大豆から作られています。 ★揚げ出し豆腐の盛り付け A小1～6年、B小1～3年：大サイズ1個、その他の学年：小サイズ2個</p> 
9月13日(金)		<p>今日のおすすめは「八宝菜」です。 「八宝菜」の「八」は、「8種類の」という意味ではなく、「たくさんの」という意味です。 その名のとおり、豚肉やいか、きくらげ、白菜、にんじんなど、たくさんの具材を使ってつくりました。 味わって食べてくれるとうれしいです。</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
9月16日(月)		
9月17日(火)		<p>9月17日は「十五夜」です。別名「中秋の名月」や「芋名月」ともいい、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いしたり、里芋料理を食べたりする風習があります。今日の給食では、「芋名月」にちなみ、「里芋のみそ汁」を提供します。また、今日のデザートは「お月見ゼリー」です。カルピスミルクゼリーの中に、月に見立てた「あんず」を入れて作りました。</p> 
9月18日(水)		<p>今日のおすすめは「鶏肉のみそだれ焼き」です。しょうが、セロリ、ねぎなどの香味野菜や、赤みそが入ったたれに漬け込んだ後、オーブンで焼いて作りました。セロリは独特の香りがある野菜で、肉や魚の臭み消しによく使われています。</p> 
9月19日(木)		<p>今日のおすすめは「白身魚のフライ」です。普通食は「メルルーサ」、形態食は「めかじき」という魚を使用します。「メルルーサ」は、タラ目メルルーサ科の海水魚で、淡泊な味わいが特徴の白身魚です。あまり聞き馴染みのない方も多かもしれませんが、市販の「お惣菜」や「お弁当」によく使われている白身魚のひとつです。</p>
9月20日(金)		<p>今日のおすすめは「ハヤシライス」です。名前の由来は諸説あり、「林さんという人が考案したから」という説や、「牛肉を細切りにした料理を言い表す『ハッシュ・ド・ビーフ』がなまってハヤシライスになった」という説などがあります。</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんす 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
9月23日(月)	ふりかえきゅうじつ 振替休日	
9月24日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「さつまいもごはん」です。</p> <p>さつまいもは秋ごろに収穫され、秋から冬にかけてが旬の食べ物です。</p> <p>収穫したては甘みが少なく、熟成させることにより、甘みが増していきます。</p> <p>あき みかく あじ た 秋の味覚を味わって食べてくれるとうれしいです。</p> 
9月25日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「れんこん入りつくね」です。</p> <p>れんこんは秋から冬が旬の野菜で、穴が空いているのが特徴的な野菜です。</p> <p>れんこんは「蓮田」とよばれる酸素の少ない泥の中で育つため、水上の葉につながっている穴を通して、空気中の酸素を取り込み、呼吸をしています。</p> 
9月26日(木)		<p>きょう 今日のかきたまスープには、普通食にはチンゲン菜、形態食にはほうれん草が使われています。</p> <p>チンゲン菜は、中国から伝わった野菜のひとつで、春と秋ごろが旬の野菜です。</p> <p>ちゅうかりょうり 中華料理によく使用されており、シャキシャキとした食感が特徴です。</p> 
9月27日(金)		<p>きょう 今日のみそ汁の具材は、じゃがいも、もやし、玉ねぎです。</p> <p>もやしは、緑豆や大豆などの豆類を水につけ、日光を当てずに発芽させたものです。</p> <p>きょう きゅうしょく 緑豆を発芽させて作られる「緑豆もやし」が使われています。</p> 