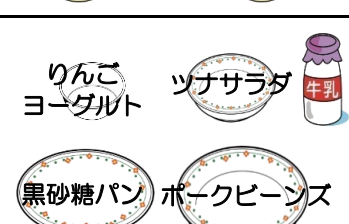
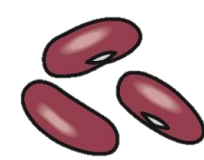
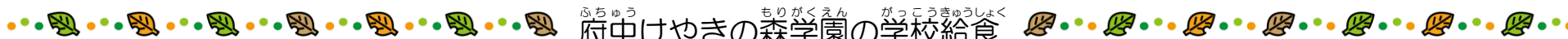
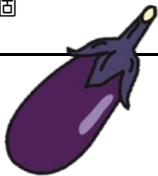


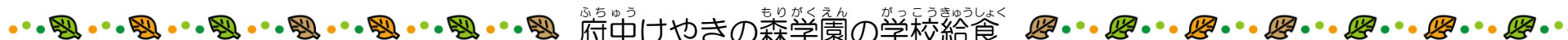
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
9月1日(月)	しぎょうしき 始業式	
9月2日(火)	レモン ドレッシング サラダ チキンカレー 野菜スープ 	きょう にがっき きゅうしょくはじ ひ つづ あんしん あんぜん きゅうしょくていきょう えいようし ちょうりいんいちどうつと 今日から二学期の給食が始まります。引き続き、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう栄養士、調理員一同努めて まいります。二学期もよろしくお願ひします。9月の給食目標は、「規則正しい生活をしよう」です。 はやねはやお き じかん しょくじ もくひょう た とく 早寝早起き、決まった時間に食事をとる、などそれぞれ目標を立てて取り組んでみましょう。
9月3日(水)	野菜の ごま和え ぎせい豆腐 麦ご飯 豚汁 	きょう 今日のおすすめは、「ぎせい豆腐」です。 ぎせい豆腐とは、豆腐をつぶして卵に混ぜ、焼いたり蒸したりして作る料理です。 なまえ ゆらい どうふ つか ほか りょうり み ぎせい どうふ なまえ つ ぎせい 名前の由来は、豆腐を使って他の料理に見せてつくることから「擬製」豆腐という名前が付いたという説や、「義省」と いう名前の尼が考案したという説など、諸説あります。
9月4日(木)	肉じゃが さわらの 西京焼き 麦ご飯 すまし汁 	きょう 今日のおすすめは、「さわらの西京焼き」です。 さいきょうや さいきょう さかな にく つ や りょうり 西京焼きとは、西京みそに魚や肉を漬けて焼いた料理です。みその原料は、大豆、米麴、塩、水ですが、 さいきょう こめこうじ つうじょう おお しお ひか つく こめこうじ あま とくちょう 西京みそは米麴を通常より多く、塩を控えて作られており、米麴のまろやかな甘み特徴です。 さいきょう そのやわらかい甘みを味わいながら食べてみてください。
9月5日(金)	りんご ヨーグルト ツナサラダ 黒砂糖パン ポークビーンズ 	きょう 今日の「ポークビーンズ」に入っている豆は、「いんげん豆」です。 いんげん豆は、諸外国で最も日常的に食べられている豆と言われ、種類が豊富にあります。 かわ いろ たよう まめげんたい ま しろ あかいろ もよう 皮の色も多様で、豆全体が真っ白なものや赤色のもの、まだら模様のもなどがあります。 きょう きゅうしょく なか かわ あかいろ きんときまめ つか 今日の給食では、その中でも皮が赤色の「金時豆」を使います。 



府中けやきの森学園の学校給食

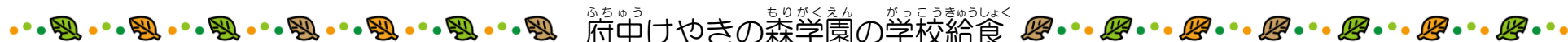
ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
9月8日(月)	ごま ドレッシング サラダ ハヤシライス ジュリエンヌ スープ 	きょうのおすすめは、「ジュリエンヌスープ」です。 ジュリエンヌスープの「ジュリエンヌ」は、フランスの料理用語で、「干切り」という意味があります。 今日のスープは、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、さやえんどうを干切りにして入れました。 いろいろな食材を探しながら食べてみてください。
9月9日(火)	野菜の 菊花和え 鮭の きのこソース 麦ご飯 けんちん汁 	9月9日は五節句の一つ、「重陽の節句」です。 旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろにあたり、ちょうど菊の花が咲く時期でもあったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。 今日は、和え物に菊の花びらが入った「野菜の菊花和え」を提供します。香りを感じながら食べてみてください。 
9月10日(水)	キャベツの 浅漬け 揚げだし豆腐 麦ご飯 みそ汁 	今日のおすすめは、「揚げだし豆腐」です。 豆腐は大豆から作られる食品の一つで、一丁に380粒もの大豆が使われていると言われています。 今日の給食に使われている食品の中では、油揚げとみそも大豆から作られています。 ※揚げだし豆腐の盛り付け 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1個
9月11日(木)	フレンチ サラダ なすの ミートソース スパゲティ 野菜スープ 	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、夏から秋にかけて旬を迎える野菜で、秋に出回るなすは「秋なす」と呼ばれています。 昼夜の寒暖差が大きく、日差しが柔らかくなってから育つ秋なすは、皮は柔らかく、実は水分を多く含みます。 秋なすの甘みやうまみを感じながら食べてみてください。 
9月12日(金)	オレンジ ゼリー 生揚げの 辛みそ炒め 麦ご飯 中華スープ 	今日のおすすめは、「生揚げの辛みそ炒め」です。 生揚げの辛みそ炒めは、味付けに「八丁みそ」と「赤みそ」の二種類のみそを使っています。 八丁みそは、米麴を使わず、大豆と塩のみを原料に作られ、大豆のうまみを凝縮した濃厚なコクとほんのり感じられる渋み、酸味が特徴です。 



府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
9月15日(月)	けいろう ひ 敬老の日	
9月16日(火)	ツナと豆の サラダ ハンバーグ 牛乳 野菜の カレースープ 胚芽パン	きょう 今日のおすすめは、「ハンバーグ」です。 ちょうりいん あき ぜんぶ いじょう ひ にく いろ いた たま 調理員さんが、朝から全部で30kg以上ある挽き肉を、あめ色に炒めた玉ねぎとパン粉と混ぜ合わせてよく練って、 ひと ひと ていねい かたち ととの つく 一つ一つ丁寧に形を整えて作ってくれました。 あじ た うれ 味わって食べてもらえると嬉しいです。
9月17日(水)	大豆とひじ きの煮物 あじフライ キャベツ添え 牛乳 麦ご飯 わかめの みそ汁	きょう 今日のおすすめは「大豆とひじきの煮物」です。 にほん にほん せかし た かいそう ひと 調理員さんは、日本で昔から食べられている海藻の一つで、 いせき はつくつぶつ しょうもんじん やよいじん た 遺跡の発掘物から縄文人や弥生人もひじきを食べていたことが分かっています。 カルシウム、マグネシウム、鉄など、普段の食事では不足しがちな栄養素を豊富に含む食品です。
9月18日(木)	切り干し大根 のナムル 八宝菜 牛乳 麦ご飯 中華風 みそ汁	きょう 今日のおすすめは、「八宝菜」です。 はっほうさい はち い み 八宝菜の「八」には、「たくさんの」という意味があります。 その名のとおり、今日の八宝菜には、にんじん、白菜、たけのこ、玉ねぎ、青梗菜、豚肉、いかなどたくさんの食品が はい 入っています。
9月19日(金)	野菜の ごま酢和え 親子焼き 牛乳 麦ご飯 あさりの すまし汁	きょう 今日のおすすめは「野菜のごま酢和え」です。 ごまは、ゴマ科ゴマ属に分類される植物です。ごまは、はる たね 夏に種をまくと、なつ はな さ 秋に実が熟してきます。 その実の中にある種の部分が、私たちが普段食べている「ごま」として収穫されます。 きょう きゅうしょく しろ つか かお 今日の給食は、「白ごま」を炒って使っています。香りを楽しみながら食べてみてください。





府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
9月22日(月)	ぶどうゼリー 牛乳 ジャージャー麺 中華風 たまごスープ	きょう 今日のおすすめは、「ジャージャー麺」です。 ジャージャー麺は、中国発祥の料理です。中国は広大な面積の中で、地域によってそれぞれの食文化が発達し、中国四大料理として「北京料理」「上海料理」「広東料理」「四川料理」の四つに分けられます。 ジャージャー麺は、塩味が強く、濃い味付けが特徴の北京料理に分類されるそうです。 
9月23日(火)	しゅうぶん ひ 秋分の日	
9月24日(水)	ひじきの五目煮 魚の生姜焼き 牛乳 さつまいもご飯 生揚げのみそ汁	きょう 今日のおすすめは、「さつまいもご飯」です。 さつまいもは、中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもは糖質を多く含み、さらにβ-アミラーゼという酵素を含んでいるため、じっくり加熱するとより甘くなる特徴があります。
9月25日(木)	大根としらすのサラダ 肉豆腐 牛乳 麦ご飯 みそ汁	きょう 今日のおすすめは、「大根としらすのサラダ」です。 しらすとは、うなぎ、あゆ、いわしの子供（稚魚）の総称で、一般的に出回っているのは主に「カタクチイワシ」の稚魚です。 骨ごと食べられるしらすは、骨の成長を助けるカルシウムやビタミンDを豊富に含んでいます。 
9月26日(金)	りんご コールスローサラダ 牛乳 ミルクパン 秋の香りシチュー	きょう 今日のおすすめは、「秋の香りシチュー」です。 秋の味覚のさつまいもやきのこをたっぷり入れて作りました。 さつまいもの甘味や、きのこの食感や香り、うま味を楽しみながら食べてみてください。 