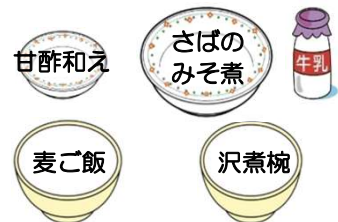
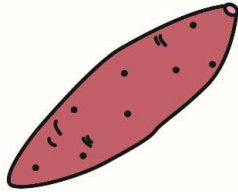
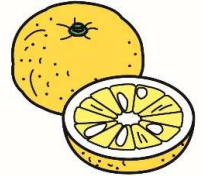
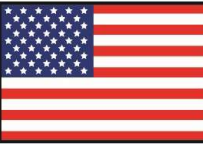
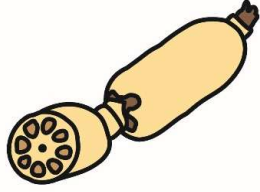


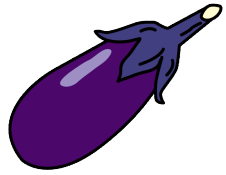
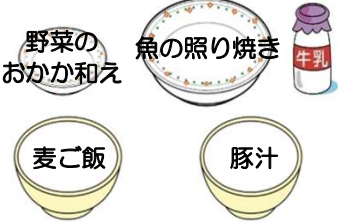
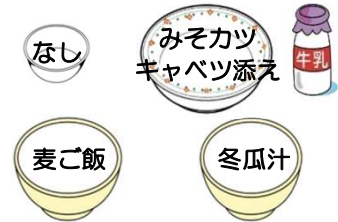
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

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
8月31日(月)		
9月1日(火)		しぎょうしき 始業式
9月2日(水)		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 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、 ちょうりいんいちどうつと にがっき ねが 調理員一同努めてまいります。二学期もよろしくお願いします。 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。 はやねはやお き じかん しょくじ ちくひょう た とく 早寝早起き、決まった時間に食事をする、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(木)		きょう 今日のおすすめは「沢煮碗」です。 さわにわん せんぎ やさい ぶたにく しょうゆ あじつ しる 沢煮碗は、千切りにした野菜と豚肉を醤油で味付けした汁ものです。 ぶたにく くわ うすあじ だしと豚肉のうまみが加わるため、薄味でもおいしくいただけます。 やさい しょうかつかん かお あじ た 野菜の食感やだしの香りを味わいながら食べてみてください。
9月4日(金)		きょう 今日のおすすめは「大学芋」です。 だいがくいち あぶら あ あま から くろ つく 大学芋はさつまいもを油で揚げて甘いみつを絡め、黒ごまをまぶして作ります。 なまえ ゆらい しよせつ どうきょうだいがくまえ う はじ 名前の由来には諸説ありますが、東京大学の前で売り始めたところ、 だいがくせい あいだ だいにんき 大学生の間で大人気になったので、この名前が付けられたと言われています。 

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

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんす 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
9月7日(月)	野菜と しらすの サラダ  麦ご飯  あさりの 中華スープ 	きょう 今日のおすすめは「あさりの中華スープ」です。 あさは健康な血液を作るのに必要な「鉄分」という栄養がたくさん含まれています。 鉄分が不足すると、疲れやすくなり、元気に活動することができなくなってしまいます。 せいちようき みな たいせつ えいよう た 成長期の皆さんに大切な栄養です。ぜひ、食べてみてください。
9月8日(火)	野菜の ゆず和え  麦ご飯  鶏肉の ごまだれ焼き  生揚げの みそ汁 	きょう 今日のおすすめは「野菜のゆず和え」です。 ゆずはみかんと同じ柑橘類の果物です。 酸味が強く、独特のさわやかな香りがあるため、皮や果汁を料理やお菓子、調味料や飲み物などに使われています。今日は和え物にゆず果汁を使いました。  
9月9日(水)	野菜の 菊花和え  さつまいも ご飯  鮭の きのこソース  すまし汁 	がつこのか こせつく ひと 9月9日は五節句の一つ、「重陽の節句」です。 きゅうれき がつこのか げんざい こよみ がつちゅうじゅん 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。 きく せつく よ きく つよ かお びょうき さいなん はら ちょうじゅいの ふうしゅう 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。 きょう あ もの きく はな はい やさい きつか あ ていきよう かお かん た 今日、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(木)	カフェオレ ゼリー  ツナと豆の サラダ  カラフル ピラフ  マンハッタン風 クラムチャウダー 	きょう 今日のおすすめは「マンハッタン風クラムチャウダー」です。 クラムチャウダーは、アメリカを代表するスープの一つです。 「ボストン」と「マンハッタン」という地名が付いた2種類があり、ボストンクラムチャウダーは牛乳を使い、マンハッタンクラムチャウダーはトマトを使うのが特徴です。  
9月11日(金)	大豆と ひじきの 煮物  麦ご飯  れんこん入り つくね  わかめの みそ汁 	きょう 今日のおすすめは「れんこん入りつくね」です。 れんこんは秋から冬が旬で、穴が開いているのが特徴的な野菜です。 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、水上の葉に繋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。 

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14日(月)		きょう 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、皮は軟らかく、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15日(火)		きょう 今日のおすすめは「中華風コーンスープ」です。 とうもろこしの甘みを生かし、鶏がらスープにしょうゆなどで味付けしました。卵を加えることで、ふんわりとした口当たりになります。洋風のコーンスープと比べて、あっさりとした味わいが特徴です。
9月16日(水)		きょう 今日のおすすめは「魚の照り焼き」です。 照り焼きとは、しょうゆ、みりん、砂糖などを合わせたたれで味付けした料理です。たれに含まれるみりんや砂糖を加熱することで、表面にツヤのある「照り」が出るため、この名前が付けられたと言われています。
9月17日(木)		きょう 今日のおすすめは「みそカツ」です。みそカツは、愛知県で生まれた料理です。愛知県では、「みそおでん」や「みそ煮込みうどん」など、様々な料理にみそが使われています。今日のみそカツには、愛知県で親しまれている八丁味噌を使いました。また、冬瓜汁も愛知県の郷土料理の一つです。愛知県は冬瓜の生産が盛んな地域として知られています。 
9月18日(金)		きょう 今日のおすすめは「洋風卵焼き」です。鶏肉、ベーコン、野菜、チーズ、卵を入れて焼きました。ベーコンやチーズを加えることで、コクのある味わいに仕上がります。家庭ではフライパンで焼くことが多い卵焼きですが、給食では大きな鍋で鶏肉や野菜を炒め、卵を加えたものを大きな鉄板に流し入れて、オーブンで焼きます。鉄板1枚でたくさんの人数分を作り、焼き上がったものを一人分ずつ切り分けて提供します。

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21日(月)	けいろう ひ 敬老の日	
9月22日(火)	こくみん きゅうじつ 国民の休日	
9月23日(水)	しゅうぶん ひ 秋分の日	
9月24日(木)	フルーツ ポンチ  ビビンバ  中華風 麺スープ  牛乳	きょう 今日のおすすめは「ビビンバ」です。ビビンバは韓国料理です。 かんこくご 韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バ」はご飯という意味です。 かんこく 韓国では、ご飯にお肉・ナムル・コチュジャンなどの辛い調味料を混ぜて食べます。 きゅうしょく 給食でもご飯、肉、ナムルを混ぜて食べるのがおすすめの食べ方です。 
9月25日(金)	お月見 ゼリー  肉豆腐  牛乳  麦ご飯  里芋の すまし汁	がつ にち 9月25日は「十五夜」です。別名「中秋の名月」や「芋名月」とも言い、 よぞら う つき なか 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、 さといも りょうり た ふうしゅう 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、 「さといも すまし汁」を提供します。また、今日のデザートは「お月見ゼリー」です。 ミルクゼリーの中に、月に見立てた「杏」を入れて作りました。 