

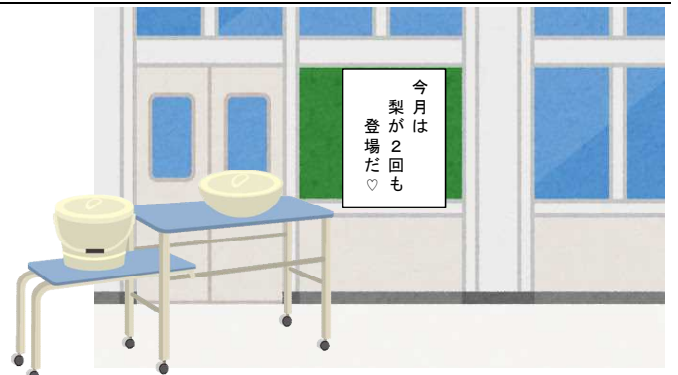


9月給食献立配膳図



給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでくださいね。

9月1日から給食が始まります。
クラスの人々と協力しながら準備・
後片付けを行い、楽しい給食時間を
過ごしましょう。



1(月) トマト入りオムレツ キャベツのおひたし マーボー春雨 麦入りご飯	2(火) 冬瓜のごま酢和え いかの生巻焼き じゃがいもの味噌汁 麦入りご飯	3(水) 宮っ子ランチ 宇都宮梨 ドレッシング ミートソース ゆでスバゲティ 大豆とひじきのサラダ	4(木) からし和え モロのバセリ風味フライ もやしの味噌汁 麦入りご飯 ソース 風ごまプリン	5(金) しょうゆ しょうゆ 小松菜とじゃこの炒め物 冷奴 豚丼の具 麦入りご飯
楽しい夏休みが終わり、いよいよ今日から学校が始まりました。久しぶりの給食は、美味しくて、マー、ボーしよーんと思ってしまうかな。	冬瓜は、夏に収穫され冬まで貯蔵することができるため、冬瓜と呼ばれています。体内にたまった余分な熱を排出してくれる働きがあるため、熱中症予防に効果的です。南国の沖縄県で多く生産されています。	栃木県の梨は、全国3位の生産量を誇っています。梨は、大きな形をしているものほど、甘くておいしいとされています。私たちが住んでいる宇都宮市も、たくさん梨を生産しています。	今日は、栃木県民が愛する海の王者『モロ（め）』のフライです。調理員さんが、1切れずつ丁寧に、衣をつけて油で揚げます。どうみても、うまそげです。	今日の豆腐の名前は『うましとうふ』と読みます。濃厚な豆乳を使っているため、思わず『うまし!』と叫んでしまうかも。小袋しょうゆは、お豆腐と炒め物にかけてみましょう。
8(月) 皮付きりんご 五穀ご飯 こんにゃく入りサラダ 夏野菜のカレー ドレッシング	9(火) 食事マナーアップ週間 いわしのごま味噌煮 きゅうりのキムチ和え 麦入りご飯 豚肉とじゃがいもの煮つけ	10(水) 豚しゃぶ ゆで野菜 いりご菜飯 ドレッシング ヨーグルト	11(木) お魚ふりかけ 麦入りご飯 中華風わかめスープ	12(金) チーズドッグ えびシューマイ(2個) ゆで野菜 冷やしラーメン 中華ダレ
9月も暑い日が続くため、細菌やウィルスが増えやすい時期です。食中毒予防のために、作る側、食べる側も気を付けなければなりません。『女子〜! 手洗ったら髪とかで拭かんと、ハンカチで拭きや〜!』※女子だけではありませんが。	今日から3日間は、食事マナーアップ週間です。準備・食事・後片づけのマナーについて、どんなことに気を付ければいいのか、給食委員会からテレビ放送があります。	豚しゃぶの作り方は、①たっぷりの水に、昆布・おろした生姜を入れる。②スライスされた豚肉を①に入れ、ゆっくり加熱する。③豚肉に火が通ったら、ザルにあけ、水出し、しょうゆと練りごまをまぶす。ぜひ家でも挑戦してみてください。	豚しゃぶじゃなくて、酢豚?おいしいの?という声が聞こえてきそうです。鶏肉を使うと料理全体がさっぱりとし、すどおりできない美味しさです。酸っぱい料理は、食欲増進や疲労回復に効果が期待できます。	給食でも、冷やし中華ははじめました。ゆでたラーメンをロックアイスで冷やして作ります。ゆで野菜とタレをかけて食べてください。暑い日は、麺料理が美味しいですね。
15(月) 敬老の日	16(火) にらと春雨の炒め物 豆乳入りアジカツ 麦入りご飯 小松菜と豆腐のスープ	17(水) わかめ入りサラダ 肉団子2個 ドレッシング ハニーレモントースト サマーシチュー	18(木) ミニフィッシュ ぶどうゼリー入りフルーツヨーグルト 麦入りご飯 ポークカレー	19(金) 宇河地区新人大会(給食はありません。)
22(月) ラムネゼリー ひき肉と野菜丼の具 根菜のすまし汁 麦入りご飯	23(火) 秋分の日	24(水) 果実乳ヨーグルト ゆで野菜のドレッシング和え チリコンカン 米粉パン キャラメルクリーム	25(木) 小松菜のナムル 白身魚のねぎ塩レモン 麦入りご飯 ひじきと卵のスープ	26(金) 宇都宮梨 のりの佃煮 豚肉となすの炒め物 麦入りご飯 田舎汁
たくさんの種類の野菜と肉のうま味が詰まった炒め物に、とろみをつけて丼の具としています。里の幸、全部入り! ?と思ってしまうほど、具たくさん。気付いたら、全部食べ終わっているでしょう。		職員室で、『給食のチリコンカンを食べるために、私は教師を続けていると言っても過言ではない!』と言っている先生がいました。パンにつけても、そのままでも、美味しい食べ方を見つけてみてください。	今日の魚は、身がさっぱりとしているタラを使います。タラは、泉が丘で初登場のねぎ塩レモン味。暑い季節でも食欲をそそる爽やかな味わいで、私たちを癒してくれるでしょう。	今日のメニューは、なすを美味しく食べるには・・・と考えたものです。高温で揚げたなすは適度に水分が抜け、うま味が凝縮されます。旬の野菜や果物をたくさん食べて、熱中症や夏バテを予防しましょう。
29(月) セレクト給食 さばの塩焼き 麦入りご飯 さつま汁 セレクトゼリー	30(火) ひじきの炒り煮 麦入りご飯 メキシカンライスの具 トマトと卵のスープ	 9月3日・9月26日に、宇都宮市産の梨が出ます。品種は当日のお店の放送で発表します。楽しみにしててください。		
江戸時代、傷みややすいさばを大量に扱う魚市場で、急いで数えるうちに数え間違いが多かったことから、いい加減な数え方や数をこまかくすることを「さばを読む」と言うようになったそうです。給食室の作業や美味しさは、さばを読んでないよ。	メキシカンライスは、カレー風味のピリッと辛い野菜炒めとご飯を組み合わせた料理です。イカや鶏肉のうま味も加わり、ご飯が勝手に進んでしまうこと間違いなし。			