
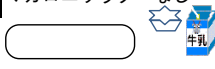

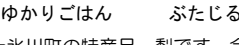
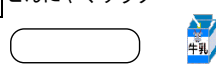

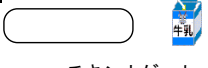

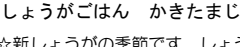


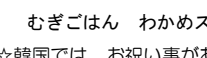

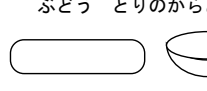
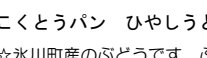
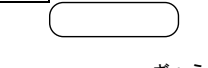

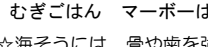


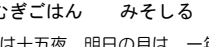
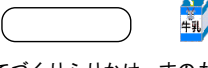

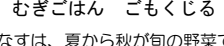
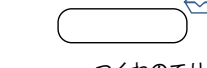

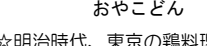
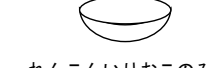

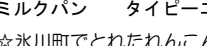

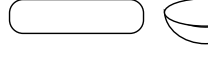
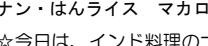

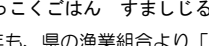


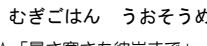

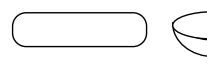
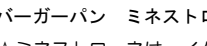
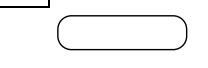

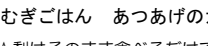

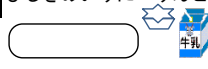

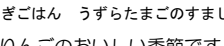
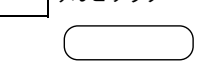

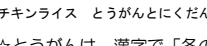
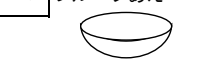
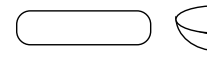
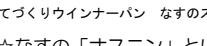
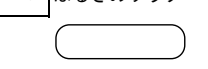


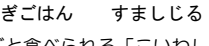


# 9月 給食はいぜん図

氷川町学校給食共同調理場

	月	火	水	木	金
こんだて	<h2>食欲の秋</h2> 			<b>1</b> マカロニサラダ なし  さかなのてりやき  ゆかりごはん ぶたじる  ☆氷川町の特産品、梨です。今日のは「豊水」という品種です。甘くてみずみずしいのが特徴です。	<b>2</b> こんにやくサラダ  はるまき  ちゅうかどん  ☆ご飯に、野菜やお肉などいろんな食材と一緒にとれる中華丼。栄養満点ですね。しっかりかんで食べましょう。
	<b>5</b> おさつサラダ  チキンナゲット  しょうがごはん かきたまじる  ☆新しょうがの季節です。しょうがには新陳代謝をうながす働きがあります。今日はしょうがを入れた「しょうがごはん」です。	<b>6</b> ナムル あおりんごゼリー  ビビンバ  むぎごはん わかめスープ  ☆韓国では、お祝い事があるときに「わかめスープ」を食べる習わしがあります。	<b>7</b> やさい・つゆ  ぶどう とりのからあげ  こくとうパン ひやしうどん  ☆氷川町産のぶどうです。ぶどうは品種ごとに収穫時期は異なりますが、これから10月頃までおいしい旬の時期をむかえます。	<b>8</b> かいそうサラダ  ぎょうざ  むぎごはん マーボーはるまき  ☆海そうには、骨や歯を強くするカルシウムや、お腹の調子を整える食物せんいがたくさん入っています。	<b>9</b> きんぴら つきみだんご  やきさば  むぎごはん みそしる  ☆明日は十五夜。明日の月は、一年で最も美しいと言われる「中秋の名月」です。秋の美りに感謝して、おだんごをお供えます。
<b>12</b> なすとぶたのみそいため  てづくりふりかけ すのもの  むぎごはん ごもくじる  ☆なすは、夏から秋が旬の野菜です。種類が多く、約170種類もあるそうです。今日のなすは「長なす」です。	<b>13</b> こんぶあえ なし  つくねのてりやき  おやかどん  ☆明治時代、東京の鶏料理店で鍋のしめに溶き卵を入れ、ご飯にのせて食べたのが、「親子丼」の始まりです。	<b>14</b> じゃがいものちゅうかサラダ  れんこんいりおこのみやき  ミルクパン タイピーエン  ☆氷川町でとれたれんこんと、もち米粉を使った「お好み焼き」です。もちりして、おいしいですよ。	<b>15</b> ヨーグルトあえ  チキンカレー  ナン・はんライス マカロニスープ  ☆今日は、インド料理のナンとチキンカレーです。ナンがあるので、ご飯はいつもの半分の量です。	<b>16</b> かみかみあえ しょうがまめ  まだいのみそマヨやき  ざっこくごはん すましじる  ☆今年も、県の漁業組合より「真鯛」をいただきました。熊本では、おいしい魚がいっぱいとれます。	
<b>19</b> <h2>敬老の日</h2> 	<b>20</b> えだまめサラダ  のりたま まつかぜやき  むぎごはん うおそうめんじる  ☆「雪さ寒さも彼岸まで」。今日から「彼岸」です。暑さもやわらいで、すずしくなっています。食欲の秋、到来です。	<b>21</b> ポテトサラダ  とりのてりやき  バーガーパン ミネストローネ  ☆ミネストローネは、イタリア語で「真だくさんのスープ」という意味です。野菜やパスタ、お米などを入れて作ります。	<b>22</b> やさいチップス  なしサラダ  むぎごはん あつあげのカレーに  ☆梨はそのまま食べるだけでなく、料理に使ってもいいですね。今日は、サラダに入れてみました。シャキシャキして、おいしいですよ。	<b>23</b> <h2>秋分の日</h2> 	
<b>26</b> ひじきのいりに りんご  あかうおのめんたいマヨやき  むぎごはん うずらたまごのすましじる  ☆りんごのおいしい季節です。りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は、胃腸の動きをよくします。	<b>27</b> りんごサラダ  オムレツ  テチンライス とうがんとくだんごのスープ  ☆とうがんは、漢字で「冬の瓜」と書きますが、実は夏野菜です。日持ちがよく、冬まで保存できることから、この名前が付けました。	<b>28</b> フルーツあえ  ナッツごぼろ  てづくりウインナーパン なすのスパゲッティ  ☆なすの「ナスニン」という色素には、目の疲れをとったり、血液をサラサラにする効果があります。	<b>29</b> はるさめサラダ  ひじきつくだに とりのさっぱりに  むぎごはん みそしる  ☆今日は、鶏肉に酢を入れて煮た「鶏のさっぱり煮」です。酢を入れることで、お肉のあぶらっぽさが消え、さっぱり食べられます。	<b>30</b> とうざに  こいわしフライ  むぎごはん すましじる  ☆骨ごと食べられる「こいわし」は、カルシウム満点。よくかむことで歯やあごの骨もきたえられます。	

