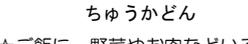
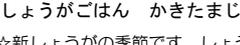
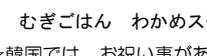
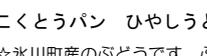
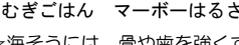
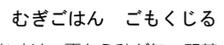
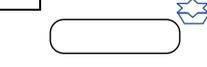
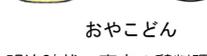
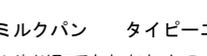
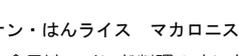
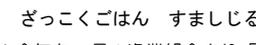
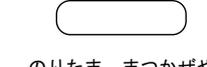
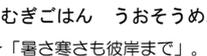
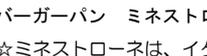
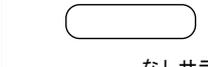
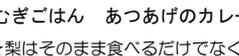
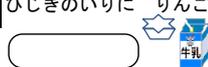
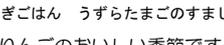
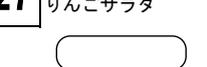
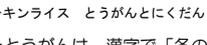
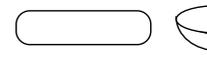
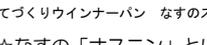
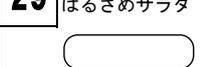
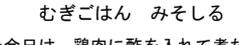
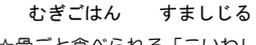


9月 給食はいぜん図

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> 			1 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。	2 こんにゃくサラダ  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。
	5 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。	6 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。	7 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。	8 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。	9 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。
12 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。	13 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。	14 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。	15 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量です。	16 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。	
19 敬老の日 	20 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。	21 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。	22 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。	23 秋分の日 	
26 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。	27 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。	28 フルーツあえ  ナッツごぼろ  てづくりウインターパン 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。	29 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。	30 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。	

