

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>9月の こんだてひょう</p> <p>実りの秋に感謝しよう</p>			<p>1 たけのこ/しゃも 牛乳 とさに フライ</p> <p>ごはん なめこじる</p>	<p>2 ほれんそう/まめの ソテー/ミートグラブ 牛乳</p> <p>コッペパン ABC スープ</p>
あか	<p>平成28年度 大槌町学校給食センター</p> <p>※材料の都合により献立が変更になる場合があります。</p>			<p>ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ</p> <p>とりにく</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ベーコン</p> <p>チーズ</p>
きいろ	<p>9月の給食予定は次のとおりです。</p> <p>《大槌》小学部…13日、15日、23日、26日なし 中学部…1日、2日、12日、13日、23日、26日なし</p> <p>《吉里吉里》小学部…13日、15日なし 中学部…12日、23日なし</p>			<p>よい歯の日について 大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい歯の日」として、カルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。</p>	<p>こめ あぶら さとう パンこ</p> <p>パン じゃがいも いんげんまめ あぶら</p> <p>マカロニ パター</p>
みどり				<p>だいこん なめこ ねぎ こまつな ごぼう</p> <p>たけのこ にんじん きぬさや こんにやく</p>	<p>たまねぎ にんじん はくさい キャベツ</p> <p>マッシュルーム ほうれんそう コーン アスパラ</p>
ひとくちメモ				<p>ししゃもという名前はアイヌ語に由来します。「柳」を意味する「スス」と、「葉」を意味する「ハム」に由来するため、漢字で柳葉魚と書きます。</p>	<p>豆類はたんぱく質や炭水化物、ビタミン、食物繊維などさまざまな栄養を含んでいます。クセがなくスープやサラダなどいろいろな料理に使うことができます。</p>
こんだて	<p>5 けし/しゃが 牛乳 ししゃも/しゃが</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>6 ほうとう/なつめ 牛乳 おひたし/チリソース</p> <p>むぎごはん ワンタン スープ</p>	<p>7 やさい/のりお 牛乳 サラダ/ポテトコロッケ</p> <p>こくとうパン まめときのこ シチュー</p>	<p>8 よい歯の日 かみかみ/かつおの 牛乳 サラダ/おろしけし</p> <p>ごはん とりにくの みずたま</p>	<p>9 ひじきの/とりそば 牛乳 いりに/おろしけし</p> <p>ごはん なすの みそじる</p>
あか	<p>ぎゅうにゅう さけ たまご とうふ</p> <p>ぶたにく みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく</p> <p>ちくわ</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ハム だいたず</p> <p>スキムミルク</p>	<p>ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ</p> <p>みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ</p> <p>ひじき さつまあげ あぶらあげ</p>
きいろ	<p>こめ じゃがいも さとう</p>	<p>こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう</p> <p>ワンタン</p>	<p>パン パター あぶら じゃがいも</p> <p>パンこ</p>	<p>こめ さとう ごま</p>	<p>こめ さとう あぶら</p>
みどり	<p>キャベツ えのき だいこんのは にんじん</p> <p>たまねぎ いんげん こんにやく なし</p>	<p>にんじん はくさい たけのこ たまねぎ</p> <p>ねぎ もやし いら</p>	<p>にんじん たまねぎ しめじ エリンギ</p> <p>えだまめ キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>はくさい にんじん しいたけ ねぎ</p> <p>きくらげ きゅうり ごぼう きりぼしだいこん</p>	<p>なす だいこん えのき たまねぎ</p> <p>にんじん えだまめ こんにやく</p>
ひとくちメモ	<p>梨は、日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、約2000年前の弥生時代にはすでに食べられていたようです。現在は千葉県や茨城県で多く生産されています。</p>	<p>エビチリは中国語で干焼蝦仁(カンシャオシャーレン)と言います。しかし中国では同じ料理ではなく、日本人向けにアレンジされた料理だそうです。</p>	<p>黒糖は、サトウキビのしぼり汁を煮詰めて作られます。約400年前から製造が始まり、沖縄県や鹿児島県の特産品として広く利用されています。</p>	<p>8がつ18日は「よい歯の日」です。かみかみサラダはごぼうや切干大根などが入っており、とても噛みごたえがあります。一口20回を目安によくかんで食べましょう。</p>	<p>給食でのお米は「あきたこまち」という種類を使っています。大槌町や遠野市で栽培されたものです。あきたこまちはツヤや粘りの強い品種です。</p>
こんだて	<p>12 かりげん/ぶたにくの 牛乳 サラダ/マーマレード</p> <p>コッペパン コンソメ スープ</p>	<p>13 じゃこあえ/ホイコーロー 牛乳</p> <p>ごはん えびだんご スープ</p>	<p>14 お月見献立 あかめ/さんまの 牛乳 おきめ/しょうがもみじ</p> <p>くりごはん いものこじる</p>	<p>15 ピーマンの/たらフライ 牛乳 ごまいため/ウスターソース</p> <p>ごはん ぶりの みそじる</p>	<p>16 トマトの/チーズハンバーグ 牛乳</p> <p>しゃくパン やさいと ぶたにくのスープ</p>
あか	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく さかなのすりみ</p> <p>えび じゃこ</p>	<p>ぎゅうにゅう さんま とりにく わかめ</p>	<p>ぎゅうにゅう たら とうふ みそ とりにく</p> <p>たまご ぶりの</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいたず</p> <p>ベーコン</p>
きいろ	<p>パン マヨネーズ マーマレード</p>	<p>こめ あぶら さとう ごま</p>	<p>こめ くり さとも だんご</p>	<p>こめ パンこ あぶら ごま じゃがいも</p> <p>さとう</p>	<p>パン マカロニ あぶら</p>
みどり	<p>かぶ にんじん ブロッコリー コーン</p> <p>かぼちゃ きゅうり キャベツ</p>	<p>はくさい チンゲンサイ たけのこ ほしいたけ</p> <p>キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな</p>	<p>ごぼう だいこん にんじん ねぎ</p> <p>きゅうり かぶ ほうれんそう しょうが</p>	<p>にんじん ねぎ ピーマン キャベツ</p> <p>しめじ</p>	<p>みずな キャベツ にんじん たまねぎ</p> <p>トマト</p>
ひとくちメモ	<p>カボチャやトマトなどの緑黄色野菜(色の濃い野菜)は、ビタミンを多く含んでいます。夏の日焼けした肌を回復するのにぴったりの野菜です。</p>	<p>小女子はイカナゴの稚魚をさします。しらすも似ていますが、しらすはイワシなどの稚魚をさし、ちりめんはそれらを干したものをさしています。</p>	<p>今日は「お月見献立」です。里芋や団子などお供え物とされる食材のほか、さんまなど秋が旬の食材もたくさん使っています。感謝して食べましょう。</p>	<p>たらはビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするので、乳製品や小魚などと一緒を食べるとより効果があります。</p>	<p>チーズインハンバーグは給食の人気メニューです。チーズにはカルシウムがたくさん入っており、骨や歯を強くしてくれます。</p>
こんだて		<p>20 こんにやく/カップ 牛乳 サラダ/エッグ</p> <p>カレーライス</p>	<p>21 持ちこた/とりにくの 牛乳 ぶどう/につけ/てりやき</p> <p>ごはん だいこんの みそじる</p>	<p>大槌町産食材の紹介</p> <p>なす、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、さば、たら、わかめ(27日)</p>	
あか	<p>ちやくやほねになる</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご ぶたにく</p> <p>スキムミルク</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ</p> <p>さつまあげ こんぶ</p>	<p>ぎゅうにゅう さば ぶたにく</p>	
きいろ	<p>ねつやちからになる</p>	<p>こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま</p>	<p>こめ さとう</p>	<p>パン ラビオリのかわ あぶら</p>	
みどり	<p>からだのちようしをととのえる</p>	<p>にんじん たまねぎ グリンピース りんご</p> <p>キャベツ きゅうり ブロッコリー こんにやく</p>	<p>だいこん えのき たまねぎ ほうれんそう</p> <p>ねぎ にんじん こんにやく ぶどう</p>	<p>たまねぎ はくさい マッシュルーム トマト コーン</p> <p>キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー</p>	
ひとくちメモ	<p>敬老の日</p>	<p>カレーに入っているグリーンピースは、小さい粒の中にもたくさんの栄養があります。ビタミンCや食物繊維など多くの種類の栄養素が含まれています。</p>	<p>ぶどうには、巨峰などの黒い種類、テラウエアなどの赤い種類、マスカットなどの青い(黄緑色)種類があります。それぞれ味が違うので食べ比べてももしろいですね。</p>	<p>今日のトマトソースは、ホールのトマト(缶詰)ではなく、生のトマトから作っています。普段より新鮮なトマトの風味を味わってほしいです。</p>	
こんだて	<p>26 さつまいも/てづくり 牛乳 ごまあえ/はるまき</p> <p>ごはん ぶたにくの みそじる</p>	<p>27 アーモンド/こうち 牛乳 あえ/たまごじい</p> <p>むぎごはん ぶたにくの</p>	<p>28 よい歯の日 だいたず/さけの 牛乳 チリコンカン/バターソテー</p> <p>コッペパン かぼちこまつな クリームに</p>	<p>29 じゃがいも/れんこん 牛乳 サラダ/シウマイ</p> <p>ごはん キムチじる</p>	<p>30 ぶつせん/あじの 牛乳 りんご/うめみそ</p> <p>ごはん めかぶたまご スープ</p>
あか	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ</p>	<p>ぎゅうにゅう こうちどうふ たまご みそ</p> <p>ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ ちくわ</p>	<p>ぎゅうにゅう さけ ベーコン ぶたにく</p> <p>スキムミルク だいたず チーズ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ</p> <p>くわかめ</p>	<p>ぎゅうにゅう あじ めかぶ たまご</p> <p>なると とりにく みそ</p>
きいろ	<p>こめ はるまき はるまきのかわ あぶら</p> <p>ごま さつまいも</p>	<p>こめ むぎ じゃがいも パター さとう</p> <p>アーモンド</p>	<p>パン パター</p>	<p>こめ シウマイのかわ ごま さとう</p>	<p>こめ さとう あぶら</p>
みどり	<p>にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ れんこん</p> <p>いら たけのこ ほしいたけ いんげん</p>	<p>にんじん ねぎ コーン しめじ もやし</p> <p>たまねぎ ほうれんそう</p>	<p>かぶ にんじん たまねぎ こまつな</p> <p>ピーマン トマト</p>	<p>ごぼう にんじん はくさい ねぎ れんこん きゅうり</p> <p>こんにやく もやし キャベツ きりぼしだいこん</p>	<p>にんじん キャベツ れんこん たけのこ</p> <p>きぬさや こんにやく ほしいたけ りんご</p>
ひとくちメモ	<p>今日の主菜は手作り春巻きです。具を作ったり包んだりするのも全て手作りました。いつもと違う形の春巻きを楽しんでください。</p>	<p>アーモンドはバラ科の植物とその種子(ナッツ)で、主にアメリカなどで栽培されています。ビタミンEを多く含み、最近では美容にもよいとされています。</p>	<p>バターは簡単に手作りできるのを知っていますか?動物性の生クリーム(乳脂肪分が高いもの)をフタ付きの容器に入れて振ると、脂肪だけが固まってバターが出来ます。</p>	<p>今日使われているキムチは、宮古市の川井で作られているものです。給食では地産地消として、大槌町産や岩手県産のものを多く使うよう取り組んでいます。</p>	<p>りんごは秋が旬の果物です。イギリスのことわざでは「1日1個のりんごで医者いらず」と言われるほど健康に良いとされています。</p>