

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------|---|--|---|--|--|
| 日 主食 主菜 副菜 | <p>食欲が落ちていませんか?</p> <p>夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つい暑い冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。</p>  | | | | <p>8/26</p> <p>麦入りごはん マーボー豆腐 オイキムチ 手作りオレンジゼリー</p> <p>夏休み明けの給食</p> <p>夏休みは元気に過ごすことができたか? 今日からまた給食が始まります。給食の準備や片付け方、手洗いなどをもう一度確認しましょう。</p>  |
| 一 口 メモ | | | | | |
| 日 主食 主菜 副菜 | <p>29</p> <p>麦入りごはん/ふりかけとりの変わり焼き なめたけあえ みそ汁 おかしな目玉焼き</p>  | <p>30</p> <p>はちみつレモントースト とうがんポトフ コールスローサラダ</p>  | <p>31</p> <p>麦入りごはん ホイコーロー にらたまスープ パイナップル</p>  | <p>9/1</p> <p>キムタクごはん あつやたまご 夏野菜のおかかあえ みそ汁</p>  | <p>2</p> <p>麦入りごはん 夏野菜カレー ひじきとえだまめのサラダ オレンジ</p>  |
| 一 口 メモ | <p>おかしな目玉焼き</p> <p>おかしな目玉焼きはどこがおかしいのでしょうか? おかしな目玉焼きは白身の部分が牛乳寒天、黄身の部分があんずでできた甘いたまご焼きです。</p> | <p>はちみつ</p> <p>はちみつの糖分は短時間で体に吸収されるため、体や脳のエネルギーとして力を発揮します。また、はちみつには疲れをとる働きもあります。</p> | <p>ホイコーロー</p> <p>ホイコーローは漢字で回す鍋の肉と書いて「回鍋肉」と読みます。ホイコーローはぶた肉やキャベツなどいろいろな野菜をみそで味付けた料理です。</p> | <p>冬瓜(とうがん)</p> <p>今日のみそ汁にはとうがんを使っています。とうがんは漢字に冬という字が使われていますが、旬な夏です。とうがんは水分が多く、体の熱を下げる効果があります。</p> | <p>カレー</p> <p>カレーはインド料理です。インドにはカレー粉やルーはなく、スパイスなどを家庭で調合するので、家庭によって味が違うそうです。</p> |
| 日 主食 主菜 副菜 | <p>5</p> <p>麦入りごはん 肉じゃが すみそあえ ゴールデンキウイ</p>  | <p>6</p> <p>ソフトめん ミートソース マセドアンサラダ バナナ</p> | <p>7</p> <p>わかめごはん たちうおの竜田揚げ おろしあえ みそ汁</p>  | <p>8</p> <p>麦入りごはん 生揚げの中華煮 韓国風サラダ レモンゼリー</p>  | <p>9</p> <p>さといもごはん 松風焼き おひたし きのこのすまし汁 お月見団子</p>  |
| 一 口 メモ | <p>ゴールデンキウイ</p> <p>ゴールデンキウイは日本人の舌に合うように作られたキウイです。ぶつうのキウイよりも黄色い色をしていて、ビタミンCが多く、甘みが強い品種です。</p> | <p>マセドアンサラダ</p> <p>「マセドアン」とは角切りという意味です。小さく切った野菜をドレッシングなどで和えて食べるサラダで、様々な野菜の食感の違いが楽しいサラダです。</p> | <p>たちうお</p> <p>たちうおは漢字で「太刀魚」と書きます。体が刀のように長く銀色に光っていることから名前がついているそうです。魚には珍しいところがないのが特徴です。</p> | <p>生揚げ</p> <p>豆腐を油で揚げたものを「厚揚げ」と言います。揚げたあとも豆腐の形がそのまま残っているので「生揚げ」とも呼ばれています。</p> | <p>十五夜</p> <p>十五夜は「芋名月」ともいいます。収穫をお祝いする行事です。月見だんご・旬のくだもの・さといも・スキなどをお供えて、月を観賞する風習があります。</p> |
| 日 主食 主菜 副菜 | <p>12</p> <p>麦入りごはん ガパオライスの具 トマトとたまごのスープ 梨</p>  | <p>13</p> <p>さくらごはん さばのごま焼き ちぐさあえ みそ汁 オレンジ</p> | <p>14</p> <p>麦入りごはん タッカンジョン チーズサラダ 五目スープ</p> | <p>15</p> <p>麦入りごはん マーボーなす 切り干し大根ナムル</p>  | <p>16</p> <p>函南ふるさと給食 ピザトースト やさいスープ ヨーグルトあえ</p>  |
| 一 口 メモ | <p>梨</p> <p>梨は夏から秋にかけて旬を迎えます。梨には「日本梨」「中国梨」「洋梨」の3種類があります。私たちがよく食べているのは日本梨です。</p> | <p>ちぐさあえ</p> <p>ちぐさあえとはどんな意味か知っていますか? ちぐさは「千の草」と書き、たくさんという意味です。今日の千草あえには何種類の食材が使われているか分かりますか?</p> | <p>タッカンジョン</p> <p>タッカンジョンは韓国で人気のB級グルメの一つで甘辛いタレがかかったからあげです。ピリ辛の秘密は「コチュジャン」という韓国のみそを使っているからです。</p> | <p>なす</p> <p>なすの名前は「早く実がなる」ことからつけられたそうです。なすにはいろいろな種類があり、長細いものや丸いものもあります。他にもあるのでぜひ調べてみてください。</p> | <p>函南町ふるさと給食の日</p> <p>静岡県産のトマトを使って給食室でピザトーストにしました。デザートは丹那牛乳工場で作られたヨーグルトを使い、ヨーグルトあえにしました。</p> |
| 日 主食 主菜 副菜 | <p>19</p>  <p>敬老の日</p> | <p>20</p> <p>すめし にしよくそぼろ 夏野菜豚汁 手作り梨ゼリー</p> | <p>21</p> <p>麦入りごはん さんまのかばやき ごまあえ けんちん汁</p>  | <p>22</p> <p>玄米入りパン みかんジャム カラフルたまご焼き ミネストローネ</p>  | <p>23</p> <p>秋分の日</p>  |
| 一 口 メモ | | | | | |
| 日 主食 主菜 副菜 | <p>26</p> <p>麦入りごはん タコライスの具 高野豆腐スープ 手作りぶどうゼリー</p> | <p>27</p> <p>麦入りごはん ビビンバ わかめスープ オレンジ</p>  | <p>28</p> <p>炊き込みごはん さけのごまマヨネーズ焼き 国清汁</p>  | <p>29</p> <p>中華めん みそラーメンの汁 ユーフォー揚げ ピオーネ</p>  | <p>30</p> <p>麦入りごはん つくねの照り焼き キャベツのからしあえ みそ汁</p> |
| 一 口 メモ | <p>高野豆腐</p> <p>高野豆腐は「凍り豆腐」ともいいます。豆腐を凍らせて乾燥させたものです。煮もの料理が多いですが、今日はスープに入れました。</p> | <p>わかめ</p> <p>わかめやひじきなどの海藻(かいそう)は海の植物です。生で食べる以外にも乾燥するなどして一年中食べることができます。</p> | <p>国清汁(こくしょうじる)</p> <p>鎌倉の建長寺が発祥(はっしょう)のけんちん汁をもとに、葦山の国清寺の名前をとって国清汁とつけられました。お米のとぎ汁を使って作ります。</p> | <p>みそ</p> <p>みそは蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。こうじの違いや色の違いによってみその種類が分けられています。</p> | <p>つくね</p> <p>つくねはこねて丸めるという意味をもつ捏ねる(つくねる)からできた言葉だそうです。調味料やつなぎを加えてこねた生地を成形し、作ります。</p> |