

2022年9月の記事一覧

2022年9月 ▾

50件 ▾

+
追加

9/30(金) 今日の給食

投稿日時 : 09/29  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、メンチカツ、マカロニサラダ、かき玉汁です。



今日は桜が丘中学校のみなさんが考えてくれた献立を給食にしました。みんなが大好きな料理を組み合わせて考えてくれたそうです。まだまだ暑い日が続きますが、今日はもりもり食べられそうですね。体をつくる赤の食べ物の「肉」「豆腐」「たまご」も入っていて、丈夫な体をつくってくれます。しっかりいただきましょう。

9/29(木) 今日の給食

投稿日時 : 09/29  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、赤魚の塩こうじ焼き、ひじきのケチャップ煮、豚汁です。



みなさんは、箸の持ち方を気にしたことがありますか？箸は、さまざまな使い方ができる優れた食器です。ナイフのように食べやすい大きさに割いたり、スプーンのように料理をまとめたりできます。箸の使い方次第で食べる姿が美しいと感じる時もあります。箸を上手に使って食べるということも大切ですね。また、世界中の人たちへ箸の文化を伝えられるように、日頃の食事で見直せるといいですね。今日は正しい箸の使い方を意識して食べてみましょう。

9/28(水) 今日の給食

投稿日時 : 09/28  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、


山形食パン、いちごジャム、牛乳、鶏肉とレバーのミックスソース和え、ジャーマンポテト、ラビオリスープです。



今日の給食の中で、「鉄分」という栄養がたくさんある食べ物は何でしょうか？それは、レバーです。身長が伸び、筋肉がついて体が大きくなっていくみなさんには「鉄分」がとても大切になってきます。鉄分が足りなくなると、すぐに疲れたり、頭がふらついたりします。そうならないためにも、しっかりとるようにしたいですね。

今日は鉄分が多くとれるように、鶏肉とレバーをケチャップで和えました。体のためにもしっかりと給食を食べましょう。

9/27(火) 今日の給食

投稿日時：09/27  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

中華麺、牛乳、あじのカレー竜田揚げ、きゅうりと大根の南蛮漬け、ちゃんぽんのつゆです。



今日は長崎県の郷土料理を紹介します。長崎県は、古くから外国とのつながりが深い場所です。「ちゃんぽん」は元々ポルトガル語で「混ぜる」という意味の「チャンポン」から来ています。さて、何を混ぜているのでしょうか？それは、中国と日本を混ぜているのです。中国料理に日本の調味料を合わせたのが「ちゃんぽん」です。まるで、外国のよさを受け入れて、仲良くしているようですね。今日は「ちゃんぽん」を旅行気分でご覧ください。

9/26(月) 今日の給食

投稿日時 : 09/26  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、チキンナゲット、海藻サラダ、ハヤシシチューです。



今日は「ハヤシシチュー」についてのお話です。

ハヤシシチューは、日本の料理名です。名前の由来はいくつかあるようですが、そのうちの、ふたつを紹介します。

ひとつは、「ハッシュドビーフ」を「ハヤシシチュー」と呼ぶようになったというものです。「ハッシュ」が「ハヤシ」になったとされています。もうひとつは、本屋さんの羽矢仕さんが考えたというものです。「ハヤシシチュー」をごはんにかけたものを「ハヤシライス」といいます。ごはんと一緒にもりもり食べましょう。

9/22(木) 今日の給食

投稿日時 : 09/22  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、ふかのチリソース、大根菜の油炒め、ワントンスープです。



今日は中国料理の汁物、「ワンタンスープ」を紹介します。「ワンタン」は漢字で書くと「雲」を「呑む」と書きます。中国では、空に浮かぶ雲はとても縁起が良いとされています。その雲を体に取り入れるような汁物なので、お祝いの席でよく出される料理だそうです。空を見上げると、夏休みの頃の雲とは様子が違うことに気づきますか？雲は季節によって姿を変えます。秋が近づいてきていることが空の様子でもわかりますね。今日は、ワンタンスープをしっかり食べて、スポーツの秋にそなえましょう。

9/21(水) 今日の給食

投稿日時：09/21  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

背割れコッペパン、牛乳、スラッピージョー、フルーツ和え、野菜の洋風煮、チーズです。



「スラッピージョー」はアメリカの料理で、甘めのミートソースをパンにはさんで食べる、サンドイッチのことです。スラッピージョーを日本語にすると「だらしのないやつ」という意味になります。ボロボロとミートソースがこぼれて、口の周りが汚れてしまうところからその名前がついたそうです。今日はスラッピージョーをパンにはさんで上手に食べましょう。

9/20(火) 今日の給食

投稿日時 : 09/20  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、豚肉の生姜焼き、ほうれん草のごま和え、さつまいもの味噌汁です。



今日は「豚肉のしょうが焼き」をごはんと一緒にいただきます。

私たちの体の筋肉や爪、髪の毛などは毎日少しずつ新しい物につくりかえられています。そのため、その材料になる食べ物をしっかり食べることが大切です。しょうが焼きに使われている豚肉やみそ汁の豆腐や味噌には、筋肉などの体をつくるために必要な栄養がたくさん含まれています。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう。

9/16(金) 今日の給食

投稿日時：09/16  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、さわらと大豆のごまがらめ、豚肉と昆布の炒め煮、豆腐の味噌汁です。



今日は9月19日の「敬老の日」にちなんで、長生きしている人が食べている食べ物を揃えました。どんな食べ物でしょう？それぞれの最初の文字を並べると「ま ご わ や さ しい」となります。

「ま」は、まめ。「ご」は、ごま。「わ」は、わかめなどの海藻。「や」は、やさい。「さ」は魚。「しい」は、しいたけなどのきのこ類です。これらの食べ物を日ごろから食べていると元気に過ごせるそうです。今日の給食にどの食べ物も入っているか探しながら食べてみてくださいね。

9/15(木) 今日の給食

投稿日時 : 09/15  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、ちくわの磯辺揚げ、きんぴらごぼう、ほうれん草と肉団子のスープです。



日本人の主食である「お米」。お米は昔から神様のめぐみものとして大切に扱われ、祭りや祈り、祝いの時のお供え物とされてきました。米は漢字で書くと八と十と八が組み合わさってできています。稲を育てて米にするまでには、たくさんの人の手間がかかることから、「米」という字になりました。米には、熱や力のもとになる栄養が多く、和食や洋食、中華と、どの料理にもよく合います。今日は和食との組み合わせです。ごはんをよくかんで、ご飯の甘みを感じてみてください。

9/14(水) 今日の給食

投稿日時：09/14  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、


丸形横割れパン、牛乳、白身魚フライ、タルタルソース、フレンチサラダ、クマラスープ（さつまいもとポタージュ）です。



今日はオセアニアの料理を紹介します。

「オセアニア」とは、オーストラリアやニュージーランドなどがある地域のことです。オセアニアの国々は、日本と同じように海に囲まれています。ですから、魚料理がたくさんあります。今日は魚をフライにしてみました。タルタルソースを付けて食べてみてください。また、ニュージーランドにもともと住んでいたマオリ族の人々は、さつまいもをよく食べます。マオリの言葉で「クマラ」と言います。今日はオセアニアの味を楽しんでください。

9/13(火) 今日の給食

投稿日時 : 09/13  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

ソフト麺、牛乳、ジャガイモとカシューナッツのミックス揚げ、切り干し大根とわかめのサラダ、カレーソース、ヨーグルトです。



今日はカシューナッツについて、クイズを出します。今日の給食にじゃがいもを揚げた料理がありますが、その中の曲がった豆のようなものがカシューナッツです。さて、カシューナッツはどのように実がなるのでしょうか？

- 1 土の中に実がなる
- 2 木に実がなる
- 3 水辺に実がなる

答えは2の「木に実がなる。」です。カシューナッツは木の実は木の実です。他にも、アーモンドやくるみなどが木の実の仲間です。木の実は体にいい油が含まれているので、ぜひ食べてもらいたい食べ物です。今日は、カシューナッツを味わってみてください。

9/12(月) 今日の給食

投稿日時 : 09/12  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、サバの味噌煮、菊花和え、鶏汁です。



今日は重陽の節句にちなんだ献立です。「重陽の節句」は9月9日です。日本では奇数が揃う日に「節句」があります。1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、そして9月9日です。「重陽の節句」は菊の節句とも言われ、長寿をお祝いします。今日は菊の花と野菜をあえた菊花和えです。食べられる菊の花を使いました。敬老の日も近いため、重陽の節句はあまり知られることがなくなりましたが、昔からある日本の行事を大切にしたいですね。

9/9(金) 今日の給食

投稿日時 : 09/09  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、カツオの竜田揚げ、里芋のにっころがし、むらくも汁、お月見団子です。



今日は十五夜にちなんだ献立にしました。日本では月の満ち欠けで1年を数えていた頃、作物を植える時期や刈り取る時期を月を見ながら決めていました。ですから、十五夜にはその年の収穫に感謝をし、作物を供える風習があります。今日の給食では、秋が旬の里芋を使った料理にしました。また、月見団子をイメージしたデザートも添えました。十五夜は満月とは限りません。今日の月はどのような形なのか、楽しみです。

9/8(木) 今日の給食

投稿日時: 09/08  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、ツナライスのの具、もやしと小松菜の和え物、味噌けんちん汁です。



みなさんの家では防災用の非常食を用意していますか？地震や急な強い雨で電気やガス、水道が使えない時に困らないよう、日頃から準備をすることが大切です。今日は非常食として使うこともある「ツナ缶」を使って給食にしました。非常時でも普段と変わらない食事ができることは安心につながるのので、家でもどんな非常食が用意されているのか、一度点検してみるのもいいですね。

9/7(水) 今日の給食

投稿日時：09/07  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

コッペパン、牛乳、鶏肉のマスタード焼き、ビーフソテー、フルーツポンチです。



今日は、体をつくる「牛乳」について話をします。

みなさんは夏休みの間にも牛乳を飲んでいましたか？牛乳には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯の材料となるものですが、役目はそれだけではありません。筋肉を動かしたり、気持ちを落ち着かせてくれる役目もあります。けれども、学校がお休みの日は牛乳を飲む人は少ないようです。毎日コップ1杯の牛乳を飲んで、丈夫な体をつくりましょう。

9/6(火) 今日の給食

投稿日時 : 09/04  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、えびシュウマイ、ナムル、マーボーなすです。



今日はなすのお話です。なすの種類はとともたくさんあり、日本では、50種類以上作られています。形もさまざまで、私たちがよく見る形のなすだけではありません。それぞれの土地や気候に合った、いろいろな形のなすが作られています。なすの紫色には、食欲を出したり、老化を防止したり、がんを予防する効果があります。また、体を冷やす働きもあるので、暑い季節には、なすを食べるのがおすすめです。今日は、「マーボーなす」を、ごはんと一緒にもりもり食べましょう。

9/5(月) 今日の給食

投稿日時 : 09/04  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、和風きのこハンバーグ、ごぼうサラダ、小松菜の味噌汁です。



みなさんはよくかんで食事をしていますか？かむことで、次の3つのいいことがあります。一つ、歯が丈夫になります。二つ、あごの骨が動くことで、発音が良くなります。三つ、脳に刺激が伝わり、頭の働きもよくなります。今日はごぼうサラダを「よくかんで食べるメニュー」として取り入れました。よくかむと、食べ物の味も、はっきりわかりますね。味わって食べましょう。

9/2(金) 今日の給食

投稿日時：09/02  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

御飯、牛乳、豚キムチ、にらともやしのサラダ、冬瓜のスープです。



今日は旬の野菜の「冬瓜」をスープに入れました。漢字では「冬」の「瓜」と書きます。冬瓜は夏にとれる野菜ですが、冬まで保存がきくので、その名前がついたと言われています。昔は夏から秋にかけて、冬瓜をだいこんの代わりとして煮物や汁物によく使っていたようです。冬瓜はどんな料理にも合う野菜です。今日は冬瓜をスープでいただきます。

9/1(木) 今日の給食

投稿日時 : 09/01  システム管理者 カテゴリ:

今日は2学期の給食初日です。

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、煮卵、福神漬け和え、ポークカレーです。



暑い日が続き、食欲がないという人はいませんか？そんな時でもカレーは食欲がわいてしまう不思議な料理です。辛みや甘み、香りのする植物を粉にし、作られたものを「香辛料」と言います。香辛料には、食欲が出たり、血液の流れをよくしたり、胃腸の働きをよくするなど、様々な効果があります。そんな香辛料が何種類もカレー粉の中には入っているのです。ですから、食欲がわかない暑い季節にももりもり食べられてしまうのです。おいしく食事をしながら、元気な体にしてしまうカレーはすごい料理ですね。ごはんと一緒にいただきましょう。

給食センターの皆様、2学期もよろしくお願いたします。