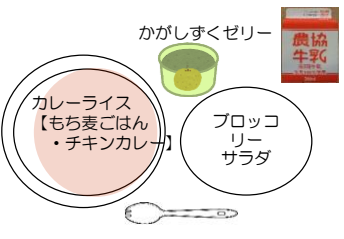
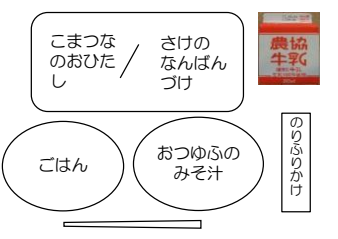
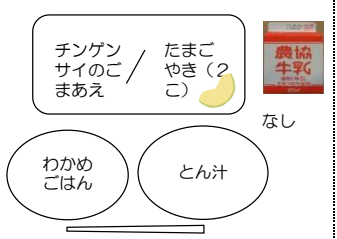
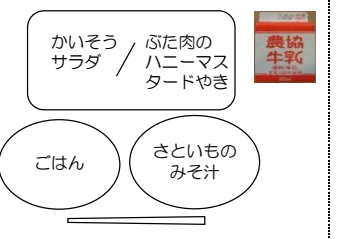
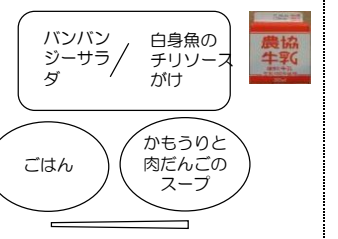
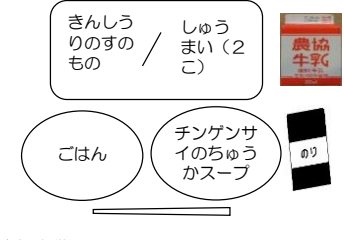
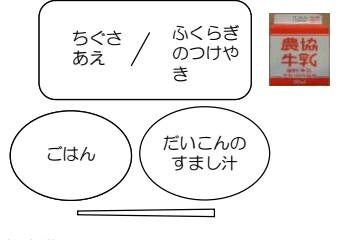
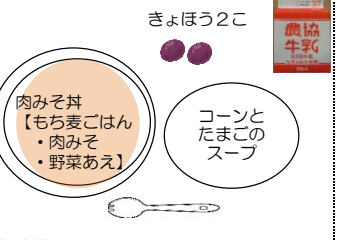
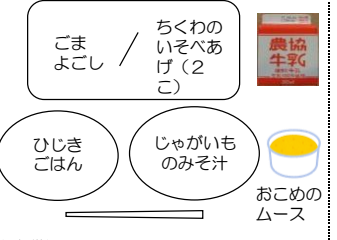
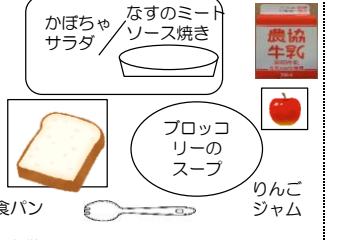
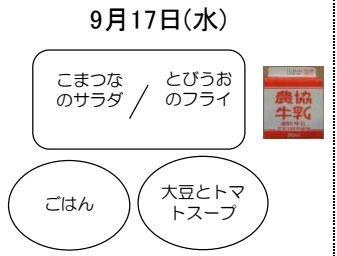
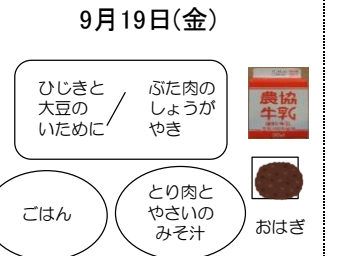
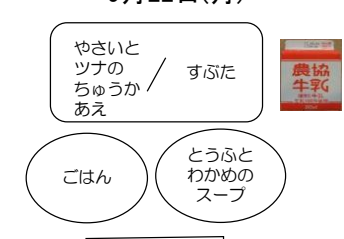
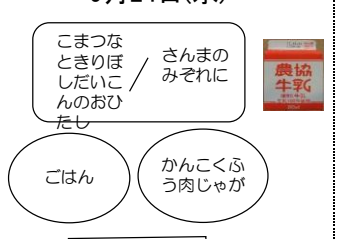
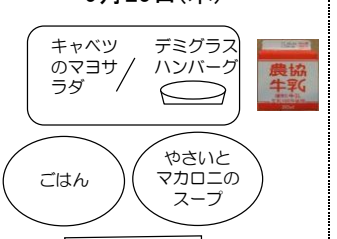
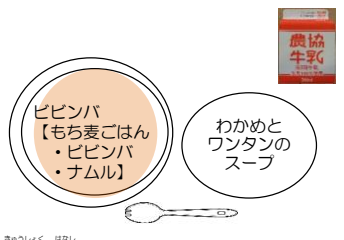
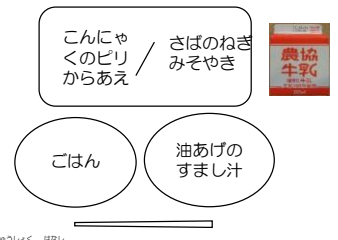


9月1日(月)  かがしすくゼリー カレーライス 【もち麦ごはん・チキンカレー】 ブロッコリーサラダ 給食の語 今日から2学期の給食がスタートしました。暑い日が続いていますが、夏休み中、食事をしっかり食べていましたか？毎日きちんと食べていないと、体力がもたず、勉強や運動に力を発揮できません。夏休みモードの体を切り替えて、楽しい学校生活になるよう、日々の食事を大切にし、給食は残さず食べましょう。	9月2日(火)  こまつなのおひたし / さけのなんばんづけ ごはん おつゆふのみそ汁 のりふりかけ 給食の語 給食のすまし汁やみそ汁は、イワシやカツオ、昆布などでだしをとっています。だしをきかせることで、調味料を入れすぎなくても、おいしくつくることができ、減塩にもなります。また、食材からもそれぞれのうまみが出るので、たくさんの食材を使用すると、よりおいしくなります。	9月3日(水)  チンゲンサイのごまあえ / たまごやき(2こ) わかめごはん とん汁 なし 給食の語 木規則な生活や夏の暑さで、9月は体調をくずしやすくなります。生活リズムを整えるためには、特に朝ごはんをおろそかにしないことです。食べていない人はまず何かを食べること、ごはんやパンなどの主食だけの人はたまごやお肉など何かをプラスしてみましょう。一度に完ぺきにすることは大変なので、できることから始めましょう。	9月4日(木)  かいそうサラダ / ふた肉のハニーマスタードやき ごはん さといものみそ汁 給食の語 食生活をよくする合言葉『まごわやさしい』を知っていますか。これは豆、こま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いもの頭文字をとったもので、これらの食材がそろっているとはバランスの良い食事をとることができます。今日のサラダにはわかめが使われています。『まごわやさしい』を覚え、元気いっぱいの毎日を過ごしましょう。	9月5日(金)  バンバンジーサラダ / 白身魚のチリソースがけ ごはん かもうりと肉だんごのスープ 給食の語 かもうりは、別名とうがんとも呼ばれており、能登野菜のひとつです。7～8月に収穫され、冬の間に保存ができます。7kgほどの量があります。ビタミンCやカリウム、食物繊維を含み、たんぱく味わいです。今日はスープに入れました。肉団子と一緒に食べてみましょう。
9月8日(月)  きんしゅうりのすのめ / しゅうまい(2こ) ごはん チンゲンサイのちゅうかスープ 給食の語 金糸瓜は、中能登地区で好んで食べられてきたのと野菜のひとつです。輪切りにして茹でると金の糸状にほぐれ、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめる野菜です。今日は暑い時期に食べやすい酢の物にしました。	9月9日(火)  ちくさあえ / ふくらぎのつけやき ごはん だいこんのすまし汁 給食の語 ぶりは大きさによって名前を変える出世魚です。北陸地方では、35センチより小さいものを「こぞくら」、60センチまでの大きくなると「ふくらぎ」、80センチ以上の大きさに「ぶり」と呼ばれます。今日はふくらぎに下味をつけて焼きました。魚が苦手な人もひとくちは食べましょう。	9月10日(水)  きょうほう2こ 肉みそ丼【もち麦ごはん・肉みそ・野菜あえ】 コーンとたまごのスープ 給食の語 果物がおいしい季節です。今日の巨峰のほかにもアシやリンゴ、柿などがたくさん収穫されます。夏の暑さは果物を甘くすることもあります。近年は猛暑が続く、実が大きくなったり、変色したりするそうです。給食ではなかなか毎日果物を出すことは出来ませんが、旬の食材は味も栄養もピカイチなので、家庭でも秋の味覚をたくさん味わいましょう。	9月11日(木)  こまよこし / ちくわのいそべあけ(2こ) ひじきごはん じゃがいものみそ汁 おこめのムース 給食の語 食生活をよくする合言葉『まごわやさしい』を知っていますか。これは豆、こま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いもの頭文字をとったもので、これらの食材がそろっているとはバランスの良い食事をとることができます。『まごわやさしい』を覚え、元気いっぱいの毎日を過ごしましょう。	9月12日(金)  かぼちゃサラダ / なすのミートソース焼き 食パン ブロッコリーのスープ りんごジャム 給食の語 「なす」は夏に採れる野菜であることから、「夏の実」とよばれ、それが「なすび」となり、さらに縮まって「なす」とよばれるようになったそうです。なすの紫色のものである「ナスニン」には目や血管をきれいにする働きがあります。今日はなすをミートソースと炒め、チーズをのせて焼きました。
9月15日(月)  敬老の日 給食の語 鶏肉にはたんぱく質が多く含まれています。血や筋肉など体を作ってくれるはたらきや、免疫力を高める効果があります。皮の部分をとりのぞくと低脂肪、低カロリーとなります。また、ビタミンAが多く含まれるので、目ののはたらきを助けたり、皮ふを健康に保つはたらきがあり、肌荒れ予防にも効果があります。	9月16日(火)  ポテトサラダ / とり肉のからあげ(小1こ中2こ) ごはん かきたま汁 給食の語 鶏肉にはたんぱく質が多く含まれています。血や筋肉など体を作ってくれるはたらきや、免疫力を高める効果があります。皮の部分をとりのぞくと低脂肪、低カロリーとなります。また、ビタミンAが多く含まれるので、目ののはたらきを助けたり、皮ふを健康に保つはたらきがあり、肌荒れ予防にも効果があります。	9月17日(水)  こまつなのサラダ / とびうおのフライ ごはん 大豆とトマトスープ 給食の語 今月の食育の日のテーマは「鉄分」です。鉄は体の中で全身に酸素を運んでくれます。鉄が不足すると疲れやすくなったり、息苦しくなったり、頭痛などの症状が起こります。鉄は肉や魚、大豆、野菜などに含まれています。今日はサラダやスープを残さず食べると、鉄分がしっかりとれる献立です。	9月18日(木)  ハヤシライス【もち麦ごはん】 オレンジ えだめサラダ 給食の語 えだ豆は大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたことからえだ豆という名前がついたと言われています。大豆と同じように、たんぱく質が含まれています。また、大豆には少ないビタミンCも含まれ、野菜と豆の両方の栄養をもつ食材です。	9月19日(金)  ひじきと大豆のいために / ふた肉のしょうがやき ごはん とり肉とやさいのみそ汁 おはぎ 給食の語 9月20日から26日は秋のお彼岸です。この時期は祖先をまつる行事を行います。お墓参りをしたり、仏壇にはおはぎをそなえます。春のお彼岸でも同じようにおはぎをそなえますが、ぼたんの花が咲く時期に合わせ、春は「ぼたもち」と呼ばれ、秋ははぎの花に合わせて、「おはぎ」と呼ばれています。
9月22日(月)  やさいとツナのちゅうかあえ / すふた ごはん とうふとわかめのスープ 給食の語 「酢」は大昔から世界中で使われている調味料です。酢は細菌が増えるのを抑え、食べ物が腐るのを防いだりする効果もあるので、気温も湿度も高いこの時期にピッタリの調味料です。また、体の疲れをとってくれたり、血液をサラサラにしたりする効果もあります。	9月23日(火)  秋分の日 給食の語 「酢」は大昔から世界中で使われている調味料です。酢は細菌が増えるのを抑え、食べ物が腐るのを防いだりする効果もあるので、気温も湿度も高いこの時期にピッタリの調味料です。また、体の疲れをとってくれたり、血液をサラサラにしたりする効果もあります。	9月24日(水)  こまつなときほりだいのひ / さんまのみぞれ ごはん かんこくふう肉じゃが 給食の語 じゃがいもは富士山よりも高いアンデス山脈で生まれました。日本では北海道でたくさん栽培されています。ポテトサラダやポテトチップスや、今日の肉じゃがのように、自分でわかるじゃがいも料理だけではなく、片栗粉や春雨も実はじゃがいもから作られています。	9月25日(木)  キャベツのマヨサラダ / デミグラスハンバーグ ごはん やさいとマカロニのスープ 給食の語 デミグラスソースは、洋風料理で使われる、肉のうまみが凝縮された茶色くろろとしたソースです。肉と玉ねぎやセロリなどの香味野菜、ルウ、トマトで作ったソースを長時間煮こんで出来上がるソースです。ハンバーグによく合うソースで、今日は玉ねぎやマッシュルームを加えたソースを作り、チーズをのせて焼きました。	9月26日(金)  フレンチサラダ / フローズンヨーグルト きなこと揚げパン オニオンスープ 給食の語 野菜ジュースはたくさんの野菜を飲みやすく加工し、手軽に野菜をとることができるような飲み物です。ただ、今日のサラダのように、実際に野菜を食べることは違い、自然のビタミンや食物繊維が少なくなっています。また、糖質が多いので、飲み過ぎると太りやすくなります。野菜が不足している時など、自分の食生活に上手に取り入れましょう。
9月29日(月)  ビビンバ【もち麦ごはん・ビビンバ・ナムル】 わかめとワタシのスープ 給食の語 肉の種類によって、脂肪のとける温度が異なります。牛肉は40～50℃で、人間の口の中では溶けないので、温かいうちに食べることがおいしさを味わう秘けつです。豚肉や鶏肉は30℃くらいなので、冷しゃぶなどの冷たい料理や、ハム・ソーセージのように冷蔵した状態でも、よくかむと、脂肪が口の中で溶けておいしく食べることができます。	9月30日(火)  こんにゃくのピリからあえ / さばのねきみそやき ごはん 油あげのすまし汁 給食の語 鶏肉にはたんぱく質が多く含まれています。血や筋肉など体を作ってくれるはたらきや、免疫力を高める効果があります。皮の部分をとりのぞくと低脂肪、低カロリーとなります。また、ビタミンAが多く含まれるので、目ののはたらきを助けたり、皮ふを健康に保つはたらきがあり、肌荒れ予防にも効果があります。	9月の【地場産物】 【志賀町産】 米 もち麦 じゃがいも[16日のみ] 【石川県産】 牛乳 たまご ふくらぎ 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 なす 冬瓜 金糸瓜 梨 