



HOT LIMIT!
熱中症に気をつけよう!
水分をこまめにとろう!

厳しい残暑が予想されます。朝晩涼しくなっても、日中の気温が高く、気温差があるときは、しっかり水分をとるようにしましょう。のどがかわいてから一気にたくさん飲むより、ちびちびとこまめに補給したほうが、体内に水分をためやすく効果的です。また、塩飴や塩タブレットは、たくさん

9月1日(火)

ぶどうゼリー

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

給食の暦

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、給食は残さず食べましょう。

9月2日(水)

小松菜のおひたし / 鮭の南蛮漬

ごはん

おつゆのみそ汁

けのりふりかけ

給食の暦

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(木)

海藻サラダ / 豚肉のハニーマスタードやき

ごはん

里いものみそ汁

給食の暦

食生活をよくする言葉『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バランスの良い食事とすることができます。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4日(金)

フルーツゼリーあえ / めぎすからあげ(3こ)

キムタクごはん

わかめスープ

給食の暦

ゼリーは寒天やゼラチンから作られます。ゼラチンは動物性のたんぱく質で、プルとした食感が特徴です。ただ、溶ける温度が低いので、室温に置いておくと溶けてしまいます。寒天は海そうから作られます。一度固まると溶けることはありませんが、プルプルとした弾力はなく、歯切れがよいゼリーとなります。興味のある人は家でゼリーを作ってみましょう。

9月7日(月)

金糸瓜の酢のもの / しゅうまい(2こ)

ごはん

青梗菜の中華スープ

給食の暦

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8日(火)

ごまよこし / ちくわの磯部揚げ(2こ)

梅ひしきごはん

じゃがいものみそ汁

おこめのムース

給食の暦

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など目で見て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。今日はみそ汁にじゃがいもを使用しています。

9月9日(水)

こんにゃくのピリ辛あえ / さばのねぎみそ焼き

ごはん

油揚げのすまし汁

巨峰2こ

給食の暦

果物がおいしい季節です。今日の巨峰のほかにもナシやリンゴ、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。今年のような猛暑が続くと、実が大きくならなかったり、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バカいちなので、家庭でも秋の味覚をたくさん味わいましょう。

9月10日(木)

れんこんサラダ / タンドリーチキン

ごはん

マカロニスープ

給食の暦

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、そのと低脂肪、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11日(金)

フレンチサラダ / フローズンヨーグルト

きなこ揚げパン

かもうりと肉団子のスープ

給食の暦

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14日(月)

チンジャオロース / 多菜包子(中2こ)

ごはん

厚揚げと鶏肉のスープ

給食の暦

不規則な生活や夏の暑さで、9月は体調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に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15日(火)

野菜のごまマヨあえ / しいらのフライ

五目寿司

ごぼうのみそ汁

給食の暦

シイラは暖かい海を好む魚で、志賀町でも夏場に水揚げされています。海外でも人気の魚で、ハワイでは『マヒマヒ』と呼ばれます。夏にたくさん出回りますが、脂ののったおいしい時期は冬から春です。今日は魚嫌いの人にも食べやすいようにフライにしました。

9月16日(水)

パンパンジーサラダ / 白身魚のタルタルソース

ごはん

オニオンスープ

ソールスタル

給食の暦

玉ねぎは古代エジプト時代から栽培され、ピラミッドを建設していた人々の栄養源ともなっていました。血液をサラサラにする働きや、殺菌作用があります。生で食べると感じる辛みは、加熱することで甘みに変化します。今日はたくさんの玉ねぎをバターでじっくり炒め、スープにしました。玉ねぎの自然な甘みを味わいましょう。

9月17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

野菜スープ

給食の暦

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っとしたソースです。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18日(金)

ひじきと大豆の炒め煮 / 豚肉のしょうが焼き

ごはん

鶏肉と野菜のみそ汁

おはぎ

給食の暦

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、秋はききの花に合わせて、「おはぎ」と呼ばれています。

9月21日(月)

敬老の日

9月22日(火)

休日

9月23日(水)

秋分の日

9月24日(木)

ビビンバ【もち麦ごはん・ビビンバ・ナムル】

ワンタンスープ

給食の暦

肉は種類によって、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味わう秘けつです。豚肉や鶏肉は30℃ぐらいなので、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25日(金)

ポロニアハム / コールスローサラダ

セルフベグルサンド

お月見ゼリー

スライスチーズ

給食の暦

今日9月25日は十五夜で、きれいな月が見られると言われています。十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。自然の美しさを楽しみ、自然の恵みに感謝する心を大切に受け継いでいきましょう。

9月28日(月)

野菜とツナの中華あえ / 酢豚

ごはん

豆腐と青菜のスープ

給食の暦

「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、食べ物が腐む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29日(火)

青梗菜のごまあえ / たまごやき(2こ)

ゆかりごはん

豚汁

給食の暦

卵は小さいSS(エスエス)から大きいLL(エル)サイズまでの6種類に分けられます。卵の大きさはサイズによって違いますが、この違いのほとんどは白身の量です。黄身の大きさはそれほど変わらず、大きい卵ほど白身の量が多くなっています。

9月30日(水)

五目きんぴら / 白身魚の生姜みそがらめ

ごはん

大根のすまし汁

給食の暦

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整え、機能を正常に保ち、免疫力を向上させるための大切な栄養素がたくさん含まれています。また、野菜の色や香り成分は、生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。苦手なものもひとくちでも食べて、毎日元気にすごしましょう。

9月の【地場産物】

【志賀町産】 米 もち麦 じゃがいも

【石川県産】 牛乳 たまご 小松菜 金糸瓜 冬瓜(かもうり)