

# 8・9月の献立表



月	火	水	木	金
<p><b>◇お知らせ◇</b></p> <p>8月24日から給食も始まります。<b>歯ブラシとエプロン</b>を忘れずに持って来ましょう。 当日は、スパゲティのため<b>ごはん</b>はいりません。</p>		<p>24日 ◆</p> <p>☆おろしの冷製スパゲティ ぎゅうにゅう牛乳 オムレツ オレンジ</p>	<p>25日</p> <p>こめこ米粉パン ぎゅうにゅう牛乳 しろみぎかな白身魚のフライ キャロットサラダ オニオンスープ</p>	<p>26日</p> <p>チャーハン ぎゅうにゅう牛乳 バンバンジーサラダ はるさめ 春雨スープ</p>
29日 ◆	30日	31日	9月1日	2日
<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう牛乳 ○から揚げ(2個) きゅうりとオクラの塩昆布和え とうみょう とうふ 豆苗と豆腐のみそ汁</p>	<p>ごはん ジョア ハンバーグ オニオンサラダ ポトフ</p>	<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう牛乳 あじの塩焼き ほうれん草のゴマ和え コーンとキャベツのみそ汁</p>	<p>焼きそば ぎゅうにゅう牛乳 わかめスープ パイン缶</p>	<p>小連体</p>
5日	6日	7日	8日	9日 ◆
<p>学校休業日</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 豆腐ハンバーグ だいこん 大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁</p>	<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう牛乳 いわしの煮付け フキの炒め物 たまご 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 オムレツ コーンサラダ ○にんじんスープ</p>	<p>なすのそぼろあんかけ丼 ぎゅうにゅう牛乳 キャベツのレモン和え こまつな 小松菜のみそ汁</p>
12日	13日	14日 ◆	15日	16日
<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう牛乳 とり 鶏の照り炒め しおこんぶ 塩昆布のサラダ さつまいも汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 しそ巻棒餃子(2個) マーボー豆腐 ちゅうか 中華スープ</p>	<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう牛乳 さばのみそ煮 なら和え(徳島県) ふのすまし汁</p>	<p>さんさい 山菜うどん ぎゅうにゅう牛乳 いんげんのゴマ和え つきみ お月見デザート</p>	<p>えだまめごはん ぎゅうにゅう牛乳 きゅうりの酢のもの えのきのみそ汁</p>
19日	20日 ◆	21日	22日	23日 ◆
<p>敬老の日</p>	<p>5・6年修学旅行</p>	<p>5・6年修学旅行</p>	<p>秋分の日</p>	<p>災害時給食</p>
<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 にくだんご 肉団子(3個) からしあ 辛子和え いもた えひめけん 芋炊き(愛媛県)</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 イカメンチカツ もやしののり和え とうふ 豆腐のみそ汁</p>	<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう牛乳 しろみぎかな 白身魚の塩焼き くき 茎わかめの炒め煮 もやしのみそ汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 レトルトカレー</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳</p>
26日	27日	28日	29日 ◆	30日
<p>ごはん(持参) ジョア ふりかけ はくさい ひた 白菜のお浸し おでん</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう牛乳 のり塩コロッケ キャロットサラダ はるさめ 春雨スープ</p>	<p>ごはん(持参) ぎゅうにゅう牛乳 しろみぎかな 白身魚の塩焼き くき 茎わかめの炒め煮 もやしのみそ汁</p>	<p>○みそラーメン ぎゅうにゅう牛乳 シューマイ(2個) いんげんの中華サラダ</p>	<p>5・6年振替休日</p> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう牛乳 あつやき たまご 厚焼 玉子 やさいいた 野菜炒め なめこのみそ汁</p>

・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

・8月24日のおろしの冷製スパゲティは、8月生まれのリクエストメニューです。

・9月15日の山菜うどんは、9月生まれのリクエストメニューです。

・8月29日、9月8日、29日の○は、チャレンジリクエストメニューです。



## 旬の味

### 「たまねぎ」

野菜の中でこれほど用途の広いものはないといわれているのが「たまねぎ」です。エジプト文明の頃から、すでに食べられていましたが、その頃は、高貴な人しか食べられなかったようです。日本には、明治時代に、文明開化で西洋料理と共に入ってきました。特有の辛みには、ビタミンB<sub>1</sub>を吸収しやすくする働きがあります。肉や魚の臭みを消したり、消化をよくしたり、食欲を増す働きもあります。また最近、がんや動脈硬化を予防する効果があることが注目されています。給食でも毎日のように使用しています。

