



9月予定献立表



<給食目標>
偏食をなくし疲労回復と栄養の摂取に関心を持とう。

食べる前に自分の食器の位置を確認しましょう。

No.2

日	曜	献立	一口メモ
15	水	鉄ワノンゼリー きのこ信田 即席漬け ソフトめん → かけ汁	信田とは、油揚げを使った料理につける名前です。油揚げがきつねの好物だとされることからつけられました。現在の大阪にある、信太(しのだ)の森の白きつねの伝説に由来しています。油揚げの中に肉や野菜などを入れて煮た「信田煮」、開いた油揚げに肉や野菜などを巻いて煮たり焼いたりした「信田巻き」などがあります。
16	木	五目豆 鯛の照り焼き ごはん → にらのみそ汁	照り焼きに使われる鯛は、愛媛県漁業協同組合から無償提供いただきます。今年にはじめて2回目です。愛媛県は魚類の養殖が日本一です。愛媛の海は、波の静かなリアス海岸で、また、きれいで暖かい海水がたくさん入ってくる黒潮のため、養殖に適しています。真鯛は全国1位、ぶりも全国3位の生産量を誇りますが、新型コロナウイルス感染症の影響で需要が減ってしまいました。「美味しく育った魚を食べたい」という、漁師さん達の思いにより給食へ提供されました。感謝して、味わって食べてください。
17	金	りんご ひじきサラダ → チキンカレー 麦ごはん	デザートはりんごに変更になります。りんごは、10日の梨に引き続き、沢田地区にある根本果樹園さんに納めてもらいます。りんごは、石川町の特産物のひとつで、町内に10件の生産者がいるそうです。根本果樹園では、津軽・早生ふじ・サンふじ・トキ・信濃ゴールドなどの品種を栽培していて、今回はトキが納められる予定です。トキは、ふじと王林の交配で誕生した品種で、皮は浅黄色をしています。コクのある甘みとさわやかな酸味があり、果汁が豊富で、シャキシャキとした食感が特徴です。
21	火	月見団子 きゅうりのおかか和え メープルサーモンの西京焼き さつまいもごはん → すまし汁	昔から、十五夜の夜に出る月はとても美しいとされ、中秋の名月とよんで月見をしました。中秋の名月は旧暦の8月15日に出る月のことで、旧暦での秋である7月～9月の中間の8月を中秋と呼んでいました。月見は、豊作を願ったり、秋の収穫を感謝する意味もあり、お供え物をして、月をながめます。メープルサーモンはカナダ産のニジマスで西郷村で品種改良して養殖している阿武隈メープルサーモンで、農林水産省が行っている、新型コロナウイルス感染症の影響に伴い需要が激減してしまった国産食材を給食へ無償提供する「給食でニッポンを元気にするプロジェクト」を活用したメニューです。
22	水	ごまドレッシング サラダ ロールキャベツ うすまきパン → かぼちゃポタージュ	かぼちゃについての話です。冬至に食べる習慣などから冬のイメージがあるかぼちゃですが、旬は6月から9月ごろです。しかし、切らずに丸のままなら、数ヶ月保存できるので、緑黄色野菜の収穫が少ない冬にも食べられ、ビタミン補給に重宝する野菜です。また、カロテンが体内でビタミンAに変換され、夏の日差しで疲れた肌や髪を健康維持にも役立ちます。給食では、小麦粉とバターから手作りのルウで、かぼちゃのポタージュを作ります。

日	曜	献立	一口メモ
24	金	切り干し大根の和え物 豚しゃぶの南蛮漬け ごはん → わかめ汁	鉄は体内で60～70%が血液中のヘモグロビン構成成分となり、全身に酸素を運んだり、筋肉が酸素を取り込むのを助けたりしています。鉄が不足していると、鉄欠乏性の貧血を起こす可能性があります。全身に酸素が運ばれにくくなるために、疲労感、息切れ、頭痛、食欲不振などの症状があらわれます。しゃぶや赤身の肉や魚が鉄の宝庫です。ビタミンCが鉄の吸収を促してくれますので、いも類やかんきつ類などといっしょに摂ると効率的です。長距離選手や激しい運動をする人は、運動中に多くの酸素を必要とするため鉄が必要になり、貧血になりやすい傾向があります。
27	月	ピーマンソテー ツナマヨトースト → ポトフ	ポトフとは、フランス語で火にかけた鍋という意味があり、フランスの家庭料理のひとつです。とり肉やウィンナーなどの肉類と、大きく切った、にんじん、玉ねぎ、かぶ、セロリなどの野菜を、じっくり煮込んだ料理です。各国に似た料理があり、日本でいう、おでんのような存在で、ドイツ料理ではアイントopf、中華には火鍋があります。給食では、「とり肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん」が入っています。
28	火	酢の物 あじフライ ソース ごはん → けんちん汁	フライとは洋食の一種で、魚介類、野菜などの食材に卵とパン粉をまぶして、食用油で揚げた、揚げ物料理です。カツも作り方はフライと同じですが、日本では主に肉で「カツ」と使い分けられています。「フライ」の語源は英語の「fry(フライ)」で、揚げるだけではなく、炒める、焼くなど、油を用いた調理全般を指す言葉だそうです。日本で一般的に「フライ」と呼ばれているものは、英語の「deep(ディープ) fry(フライ)」にあたります。
29	水	ぶどう にらともやしのごま酢和え きょうざ 中華ソフトめん → みそラーメン スープ	リクエスト献立第2回目です。1年5組のみなさんが考えてくれた、主食がめん類の献立です。みそラーメンに合うおかずを組み合わせて、中華メニューにしたそうです。1学期に石川中学校のみなさんにアンケートをとった好きな給食のメニューで、主食のうち麺が出てきた割合は22%でした。
30	木	きんぴらごぼう とり肉の梅しょうゆ焼き ごはん → かきたま汁	きんぴらとは、千切りにした材料を炒めて、しょうゆやさとうで煮た料理です。名前は、金太郎で知られる坂田金時の息子である金平に由来しています。きんぴらごぼうの材料になる「ごぼう」の、歯ごたえや元気がつく食べ物といわれるところが、金平の強さに通じることからついたそうです。れんこんやだいこんなどの材料であっても、同じような作り方をすると料理は、きんぴらという名前が使われます。