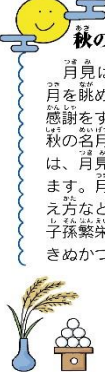
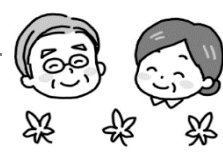


8・9月献立表

こんげつ もくひょう たの しょくじ ししかた くふう
 今月の目標《楽しい食事の仕方を工夫しよう》

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
	秋の年中行事 月見  月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさいともなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさいともは、きぬかつぎや煮物などにします。	今年の十五夜は17日です。 17日は函南小の給食も「十五夜給食」にしました。	8/28 8月授業開始日 給食なし (午前中以下校) 	8/29 パースデー給食 ホットドッグ (ロールパン・ウインナー) ツナサラダ やさいスープ ぶどうゼリー 牛乳 【給食開始・パースデー給食】 今日から8月の給食が始まります。また、8月のパースデー給食の日でもあります。8月生まれの皆さん、おめでとうございませう!!	8/30 とうもろこしごはん とり肉のスパイシーあげ ワカメのレモンあえ みそ汁 牛乳 【レモン】 レモンは酸味(さんみ)の強い果物で、調味料や添え物として料理に使われます。インドで生まれた果物で、生産量もインドが世界で第1位となっています。
献立	9/2 麦ごはん おやこに おひたし ナシ 牛乳	3 こくとう入りしょくパン なすのミートグラタン キャベツスープ 牛乳	4 ごもくチャーハン とり肉となつやさいのあまからいため ワンタンスープ 牛乳	5 さくらごはん とり肉のてりやき ごまあえ みそ汁 牛乳	6 麦ごはん ガパオライスのぐ トマトとたまごのスープ パイン 牛乳
献立メモ	【ナシ】 ナシは8月～9月に旬を迎え、シャリシャリした食感が日本のナシの特徴(とくちよう)です。西洋ナシは「ラフランス」ともよばれ、シャリ感感が少なくなっています。	【なす】 なすは夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。油との相性が良いため、今日はトマトベースのミートグラタンへ入れる前に、油と一緒に加熱をします。	【なつやさい】 なつに旬を迎える野菜を使って、油で揚げたとり肉と一緒にタレと和えます。今日使うなつやさいは、ズッキーニと赤・黄色ピーマンです。	【ごま】 ごまは今から六千年ほど前から食べられていたそうです。カルシウムや鉄分、若返りのビタミンと言われるビタミンEがたっぷりです。あのクオハトラも食用や化粧品として使っていたそうです。	【ガパオライス】 ガパオライスのぐをごはんにのせて食べて下さい。ガパオライスはタイ生まれの料理で、ガパオとはハーブのことをさします。ガパオライスのぐには、ハーブの一種であるバジルをたくさん入れます。
献立	9 麦ごはん ささみフライ いそびたし とうがんのかき玉汁 牛乳	10 ちゅうかめん ごもくラーメン(つゆ) ちゅうかサラダ バナナ 牛乳	11 ワカメごはん サケのマヨネーズやき みそ汁 ナシ 牛乳	12 麦ごはん 生あげのちゅうかに ぐきワカメのサラダ 牛乳	13 お弁当の白 
献立メモ	【ささみ】 ささみは、とり肉の部位のなまえです。笹の葉のような形をしているため、ささみと呼ばれるようになったそうです。油が少なく、さっぱりした味が特徴(とくちよう)です。	【バナナ】 バナナはインドやインドネシア、ブラジルやフィリピンなど、一年を通して温かい国や地域で多く作られています。日本は主にフィリピンから輸入しています。	【サケ】 サケは川で生まれ海に下って海を回遊し、数年後生まれた川にもどって卵を産みます。なぜサケが生まれた川が分かるのかまだはっきり分かっていません。	【生あげ】 生あげは、とうふを油であげて作られます。今日はちゅうかに使いますが、みそ汁に入れたり、そのまま食べることも出来ます。	
献立	16 敬老の日 	17 十五夜こんだて さつまいもごはん とり肉のねぎみそやき からしあえ つきみ汁 つきみだんご 牛乳 【十五夜】 昔のこよみの8/25を中秋の名月として、お月見をする風習があります。収穫を祝う行事でもあり芋名月ともいわれます。今年の十五夜は9月17日です。	18 麦ごはん 静岡トマトのトマーボー じゃがいものちゅうかあえ 牛乳 【函南町ふるさと給食の日】 今日が函南町ふるさと給食の日です。静岡県産のトマトをトマーボーにに入れて、トマーボーにしました。	19 まるがたパン ハンバーグ コールスローサラダ こうやどうふスープ 牛乳 【こうやどうふ】 こうやどうふは日本で昔から作られていた食材です。とうふに力をかけて押した後、凍らせて溶かし、乾燥させて作られます。そうすることで持ちやすくなります。	20 麦ごはん チキンカレー ハムサラダ マスカットゼリー 牛乳 【カレー】 カレーはインドで生まれた料理で、色々なスパイスを使って野菜や肉を煮込んだ料理をカレーというそうです。それがイギリスに渡り、日本には明治時代に入ってきました。
献立	23:振替休日 30 2色そばろごはん なめたけあえ みそ汁 バナナ 牛乳 【なめたけ】 なめたけは、えのきたけをしょうゆやみりんなどの調味料と煮たものです。ごはんにもそのままのせて食べてもいいですが、今日は野菜とあえます。	24 麦ごはん サンマのかばやき ちぐさあえ ごまみそ汁 牛乳 【サンマ】 サンマは秋に旬を迎える魚です。漢字で書くと、秋の刀の魚となり、その字の通り、銀色で細長い形をしています。今日は蒲焼きにしますが、塩焼きでもおいしく食べられます。	25 はちみつレモントースト マカロニサラダ ポークビーンズ 牛乳 【はちみつレモントースト】 はちみつレモントーストは、バターとレモン汁を混ぜてパンにぬり、グラニュー糖という砂糖をかけてオーブンで焼いて作ります。レモンの風味をほんのりと感じられるでしょうか？	26 麦ごはん おかかふりかけ とりつくねやき もやしのおひたし すまし汁 牛乳 【もやし】 もやしは豆などの種を、暗闇で芽を出させることで作られます。給食で主に使っているのは、緑豆(りよくとう)という豆から作られたもので、他にも大豆もやしなどもあります。	27 パースデー給食 バターライス タンドリーチキン コーンポテト ジュリエンヌスープ プリン 牛乳 【パースデー給食】 今日が9月のパースデー給食日です。9月生まれのみなさん、おめでとうございませう!!タンドリーチキンと、デザートにプリンをつけました。