



8・9月給食だより

令和7年8月25日発行
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金	
8月25日 ポークカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	26日 ひやむぎ あつやきたまご ミニトマト みかんジュレ	27日 花むすびごはん いわしのしょうがに オイスターソースいため とんじる ジョア(ブルーベリー)	28日 なつやさいどん ツナサラダ ゆうがおのスープ (アイス)ガリガリくん	29日 ごはん えびにらまんじゅう チンジャオロースー とうふスープ 沖縄パインゼリー	
楽しい夏休みを過ごすことができましたか?生活リズムを整えるために、朝ごはんを食べましょう。	冷たい物の食べ過ぎは、夏バテの原因にもなります。身体を冷やさないように注意しましょう。	香りやうまみの効果で食欲がアップする献立です。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。	ガリガリ君は、今から44年前に誕生しました。食べる「ガリガリ」と音がすることから名付けられました。	苦手な食べ物でも、料理方法を変えたら食べられたという人がいます。ぜひ挑戦してみましょう。	
9月1日 たきこみごはん わふうサラダ いんげんのみそしる アップルシャーベット	2日 まるパン マーマレード チーズはんぺんフライ げんきサラダ キャロットポタージュ ラムネゼリー	3日 5年生自然教室 カレーピラフ ふくじんづけ フレンチサラダ もずくスープ	4日 5年生自然教室 なめしごはん さばのみぞれに チキンサラダ モロヘイヤのみそしる ジョア(いちご)	5日 そばろごはん ごまあえ わかめのみそしる (元気)ヨーグルト	
野菜には、夏バテ予防に役立つ栄養がたくさん入っています。しっかりと食べましょう。	ふわふわな食感のはんぺんは、魚のすり身と卵白で作ります。チーズとの相性もバッチリです。	酢・油・塩・こしょうを混ぜたフレンチドレッシングは、酸味の効果で食欲が増します。	「病気の王様がモロヘイヤを食べて回復した」という伝説があるほど、栄養豊富な野菜です。	よく噛まずに食べると、歯だけでなく歯茎も弱くなります。噛む回数を意識して食べましょう。	
8日 やきにくどん くきわかめサラダ なめこのみそしる ラ・フランスゼリー	9日 あんかけやきそば はなやさいサラダ とりにく入りとうふのスープ かぼちゃプリン	10日 ごはん さけのしおやき こんにやくきんぴら なすのみそしる	11日 6年生修学旅行 ごはん ぼうぎょうぎ ぶたにくのプルコギ かいせんワントンスープ	12日 6年生修学旅行 ごはん チーズインハンバーグ ごまドレサラダ こんさいじる	
わかめは、部位によって形や食感が違います。茎わかめはコリコリとした食感が特徴です。	水分補給は、大量に一気に飲みをしても効果が低いです。喉が渇く前に、こまめに飲みましょう。	季節や自然を大切にした和食は、平成25年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。	プルコギは、甘辛く下味をつけた肉を野菜や春雨などと一緒に焼いたり煮たりする韓国料理です。	根の部分を食べる野菜を「根菜類」と呼びます。今日の根菜汁には、大根、人参、ごぼうを入れました。	
15日 敬老の日 まごわやさしいの食料 ま・まめ ご・ごまなど種実類 わ・わかめなどの海藻類 や・やさしい さ・さかな し・しいたけなどきのこ類 い・いも	16日 ココアあげパン まるがたオムレツ やさしいスープ ぶどうゼリー 揚げパンは、給食から生まれた料理です。パンを揚げて砂糖をまぶしたのが始まりです。	17日 ごはん たらのごまみそやき しおこんぶいため とんじる 日本は長寿国と言われます。その理由のひとつに栄養バランスが整った和食献立があります。	18日 ハヤシライス ふくじんづけ フルーツあんじん ハヤシライスの起源には色々な説があり、はっきりとしたことは分かっていないのだそうです。	19日 ゆかりごはん とりにくのからあげ ちぐさあえ きぬさやのみそしる ミニデザート(オレンジ味) 毎月19日は食育の日です。今日は、給食室特製の唐揚げを、味わって食べましょう。	
22日 ごはん わふうにくだんご ひじきのいために けんちんじる けんちん汁には「崩してしまった豆腐で、建長寺の和尚さんが作った」という説があります。	23日 秋分の日 牛乳は毎日つきます。 物資の都合により献立を変更することがあります。	24日 マーボーなすどん ツナいりごぼうサラダ こまつなのみそしる プリン 日常的にごぼうを食べるのは日本と韓国だけと言われていて、中国では薬として使われます。	25日 ごはん ぶたにくのみそづけやき チャプチェ だいこんのみそしる 大根は、皮や葉にも栄養が豊富です。丸ごと1本で、色々な料理を作ることができます。	26日 ごはん あかうおのたつたあげ かいそうサラダ たまねぎのみそしる 唐揚げと竜田揚げには、今ではほとんど違いがありません。元々は下味や粉の種類が違いました。	
29日 ごはん さんまのかんろに きりぼしだいこんナムル ごまみそしる 切り干し大根は、日本の伝統的な保存食です。切った大根を、日光に当てて乾燥させて作ります。	30日 なすいりミートソース スパゲティー イタリアンサラダ ミニデザート(レモン味) パスタの本場イタリアでは、パスタとソースを別々にせず、混ぜ合わせるのが基本なのだそうです。	 <h2>お彼岸とおはぎ</h2> <p>お彼岸は、春分の日と秋分の日の前後7日間のことです。お墓参りをする人もいます。お彼岸の食べ物と言えば、ごはんをつぶして丸め、あんこで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春のお彼岸では「牡丹」にちなんで「ぼたもち」と呼びます。</p>			 <p>萩の花 萩の花 秋 おはぎ</p> <p>春 牡丹の花 ぼたもち</p> 

