



8・9月給食だより



令和7年8月25日発行
由利本荘市立尾崎小学校

月	火	水	木	金
8月25日 なつやさカレー ふくじんづけ あきたフルーツポンチ (県産の和梨とりんご入り)	26日 ごはん さばのごまごろもやき チャプチェ チンゲンサイのスープ	27日 ゆかりごはん きんぴらつつみやき やさいのさっぱりいため さやいんげんのみそしる	28日 やきジャージャーめん キムチスープ とうにゅうだいふく	29日 なつやさいの ピリからどん ゆうがおのスープ
楽しい夏休みを過ごすことができましたか？夏野菜パワーで、今日からの学校生活も元気いっぱいに充実させていきましょう。	近年、魚を食べる機会が減ってきているので、給食では週に1度は魚料理の献立にしています。よく噛んで食べましょう。	暑くても食欲が出るように、香りの良いゆかりごはんと酸味を加えた野菜炒めにしました。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	栄養士に会うと、給食のリクエストしてくれる人がたくさんいます。今日は、リクエストがあった、焼きジャージャー麺です。	夏野菜がおいしい時期なので、なすやピーマンを使ったピリ辛丼にしました。秋田県産の豆板醤で辛みをつけています。
9月1日 防災の日献立 ごはん とりにくのごまみそやき きりばしだいこんのいために わかめのみそしる こくとうだいず	2日 ごはん にくだんご ゴーヤーチャンプルー もずくスープ	3日 ごはん さけのしおやき にくやさしいため かぼちゃのみそしる	4日 まるパン タンドリーチキン ブロッコリーのツナマヨソー レタスとトマトのスープ	5日 ごはん ぶたこまプルコギ トックスープ
常温で長く保存ができるごま、きりばしだいこん、わかめ、炒り大豆を使った防災の日献立にしました。	暑さに負けない身体をつくるために、暑い沖縄県をイメージした献立にしました。	夏野菜のかぼちゃはビタミンが豊富で、免疫力をアップさせてくれます。夏風邪を予防しましょう。	「ブロッコリーとツナとマヨネーズのおかずが好き」という声があり、ツナマヨソーを入れました。	「プルコギ」は牛肉を使う時の名前、豚肉を使うと「デジプルコギ」という名前になります。
8日 だいずいりマーボーどん もやしのスープ	9日 ごはん とりにくのねぎしおやき わふうサラダ さわにわん	10日 ごはん ほっけのしおやき かんこくふう じゃがいものスープ	11日 こめこパン いちごジャム カレーうどん ポテトソー	12日 ごはん ハタハタのメンチカツ ひじきとこんぶのいために ごまみそしる
豆腐は中国、日本、東南アジアなどで食べられていて、呼び方もトーフ、トプなど似ています。	沢煮鮎は、猟師が山で食べた料理です。千切りにした野菜や肉をたくさん入れた汁物です。	敬老の日になんて、「まごわやさしい食材」を使った栄養バランスばっちりの献立にしました。	カレーうどんは汁がはねやすいので、麺の長さを半分にしました。食べやすくなったでしょうか？	秋田県の魚ハタハタは、英語ではサンドフィッシュと呼ばれ、海底の砂に潜って身を守ります。
15日 敬老の日 まごわやさしい食材 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 ごはん いわしのレモンしょうゆに ごもくきんぴら せんべいじる 脳の働きを助けるDHAなどが豊富な青魚は、レモンなどの柑橘類との相性が良いです。	17日 ごはん はるまき ホイコーロー ちゅうかコーンスープ ホイコーローの味の決め手は、中国の甘み「甜麺醤」です。豚肉とキャベツによく合う調味料です。	18日 まるパン ハーブチキン ラタトゥイユ ABC スープ 夏野菜をたっぷり使ったラタトゥイユは、暑い日の体調を整えるのにぴったりの料理です。	19日 ハヤシライス おんやさしいサラダ 給食の野菜は、必ず加熱します。野菜を加熱すると、生野菜よりたくさん食べる事ができます。
22日 ミートソースペンネ はなやさしいソーテ ベビーパイン ペンネは、スパゲティと同じパスタの仲間です。ペン先の形をしていて、ソースがよく絡みます。	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 かみかみぶたどん ワンタンスープ むらさきいもチップス よく噛んで食べると、虫歯予防や食べ過ぎ防止、味覚の発達など良い効果がたくさんあります。	25日 まるパン チキンカツ まめまめサラダ ミネストローネ 豆はたんぱく質や食物繊維などが豊富で健康的な食べ物です。よく噛んで食べましょう。	26日 ごはん たらのあまみそやき だいこんのそぼろに しょうないふのみそしる 鱈は大食いの魚なので、お腹一杯という意味の「たらふく」は当て字で「鱈腹」と書きます。
29日 ごはん さばのみそに ポテトきんぴら キャベツのみそしる 魚の生臭さが少なく、ごはんによく合う味だからなのか、さばのみそ煮は人気があります。	30日 閉校記念式典 ぎゅうどん とうふのみそしる おぎきマドレーヌ	 お彼岸とおはぎ 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。		

