

8月 9月 給食たより

令和8年8月24日発行
由利本荘市立鶴舞小学校

月	火	水	木	金	
8月24日 ★夏野菜カレー ふくじんづけ 福神漬 ★秋田フルーツポンチ 給食委員会のアンケートで選んだメニューに「★」をつけました。楽しんで食べてください。	25日 ごはん・ふりかけ きんぴら包み焼き じゃがいものみそ炒め もずくスープ 「海そう」は英語で「seaweed」と言いますが、「もずく」を表す英語はなく「mozuku」と言うそうです。	26日 ごはん さけの塩焼き 肉野菜炒め かぼちゃのみそ汁 久しぶりの焼き魚です。はしを上手にを使って、骨に気をつけて食べましょう。	27日 まる 丸パン ハーブチキン ラタトゥイユ エービーシー ABCスープ 夏野菜の栄養やおいしさがギュッと詰まったラタトゥイユはフランスの郷土料理です。	28日 なつやさい からどん 夏野菜のピリ辛丼 だいこん 大根のスープ 夏野菜のピリ辛丼には、食欲をアップさせるトウバンジャンやオイスターソースを使っています。	
31日 野菜の日 プロバンス風スパゲティ ブロッコリーの ツナマヨソテー ★クレープ (チョコ味) プロバンス風スパゲティは、オリーブオイル、トマト、にんにくなどで夏野菜とパスタを炒めた料理です。	9月1日 防災の日 ごはん いわしのオレンジ煮 ひじきの炒め煮 ごまみそ汁 災害などで停電した時は、常温保存できる乾物や缶詰が便利です。今日はひじきを使いました。	2日 ガパオライス (目玉焼き風オムレツ) キャベツのスープ キャベツは季節によって違いがあります。甘くてみずみずしい今の季節のキャベツを楽しみましょう。	3日 せわ 背割りコッペパン けんさん 県産ウインナー けんさん 県産チリビーンズ やさい 野菜スープ 秋田県産の豚肉を使ったウインナーやチリビーンズをコッペパンに挟んで、楽しんで食べましょう。	4日 ごはん ★鶏肉の唐揚げ ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 ゴーヤチャンプルーは、沖縄県の郷土料理です。ビタミンたっぷりのゴーヤを食べて、元気に過ごしましょう。	
7日 ごはん はるま 春巻き チンジャオロースー ちゅうか 中華スープ 「ピーマンは苦手だけど、給食のピーマン料理は好き」という嬉しい声をいただきました。ありがとう！	8日 スタミナ丼 こまつな 小松菜のスープ ★冷凍みかん 冷凍みかんは「旬」の時期に収穫したみかんを1年中食べられるように」と作られました。	9日 ごはん とりにく 鶏肉のごまみそ焼き やさい 野菜炒め ぐ 具だくさんみそ汁 給食のみそ汁は、昆布と煮干して丁寧にだしをとって、肉や野菜のうま味を活かして作っています。	10日 こめこ 米粉パン みかんジャム ★みそラーメン ブロッコリーのごま炒め 鶴舞小のみそラーメンは、昆布で丁寧にだしをとって、肉や野菜のうま味を活かして作っています。	11日 ごはん けんさん 県産さけフライ き ぼ だいこん いたに 切り干し大根の炒め煮 さわに わん 沢煮椀 だしのうま味とこしょうの辛みが特徴の沢煮椀は、猟師が山で食べていた具だくさんのお吸い物です。	
14日 ごはん けい や 鶏ちゃん焼き とんじる 豚汁 ラムネゼリー 鶏ちゃん焼きは岐阜県の郷土料理のひとつで、タレに漬込んだ鶏肉と野菜を炒め合わせた料理です。	15日 ごはん しおや ほっけの塩焼き きんぴらごぼう から しる ピリ辛みそ汁 ピリ辛みそ汁に入っているラー油は、ごま油で唐辛子を煮て作ります。辛みと香りが特徴です。	16日 はやしライス やさい 野菜のさっぱり炒め とうにゅう 豆乳プリン 今日の豆乳プリンは、食物アレルギーに配慮して、卵と牛乳を使わずに作られています。	17日 (6年生なし) こめこ 米粉パン しろ み ざかな 白身魚フライ コーンソテー ミネストローネ 給食の米粉パンは、小麦粉の30%を秋田県産の米粉に置き換えて作られています。	18日 (6年生なし) ごはん けんさん 県産ハンバーグ おん や さい 温野菜サラダ とうふ 豆腐のスープ 県産ハンバーグには、秋田県産の豚肉と米粉を使っています。給食室特製のソースとの相性もバッチリです。	
牛乳は毎日つきます。 物資の都合により献立が変更になる場合があります。	★食べたい給食アンケート結果発表★ 【デザート部門】 第1位 クレープ 第2位 冷凍みかん 第3位 フルーツポンチ 第4位 むらさきいちチップス 第5位 フルーツゼリー 【食事部門】 第1位 きなこ揚げパン 第2位 みそラーメン 第3位 唐揚げ 第4位 カレー ※献立に★をつけています。			24日 や ソース焼きそば ちゅうか 中華コーンスープ とうもろこしの甘みと、片栗粉でつけたとろみが特徴の中華コーンスープは、ほっとする味がします。	25日 お月見メニュー ごはん うさぎ型ハンバーグ やさい に びた 野菜の煮浸し じる つきみ いものこ汁・★月見ゼリー 十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。
28日 だいず い 大豆入りマーボー丼 ワンタンスープ 漢字で「雲を呑む」と書いて「雲呑」と読みます。スープに浮かぶワンタンが雲のように見えるでしょうか？	29日 ごはん さばのみそ煮 ポテトきんぴら キャベツのみそ汁 江戸時代から食べられてきたきんぴらごぼうは、今ではごぼう以外の材料でもよく作られています。	30日 ごはん や 焼きギョウザ ホイコーロー わかめスープ 日本では、餃子と言えば焼き餃子を表しますが、中国では水餃子を表すのだそうです。	8月31日は「野菜の日」 令和4年度の調査によると、秋田県民の1日の野菜摂取量は286.4gで、目標量の350gに約70g(一皿分)不足しています。これをうけて、秋田県では「もう一皿野菜をプラス!」キャンペーンを行っています。旬の野菜には、たくさんの栄養とおいしさが詰まっています。おいしい野菜をモリモリ食べて、毎日を元氣いっぱい過ごすことができると良いですね。		

