


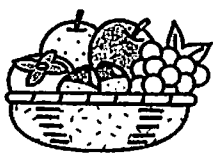





月	火	水	木	金
<p><b>3日 なすのみそ汁</b></p> <p>みまさん、なすの花は何色かわかりますか？答えは紫色です。なすは7月～9月によく収穫される野菜です。秋にとれるなすは果肉がギュっとしまったなめらかさが味わえます。今日はみそ汁に入っています。秋のなすの味はいかがですか？</p>	<p><b>4日 カミカミ献立</b></p> <p>今日はカミカミ献立の日です。今日のかみごたえのある食べ物には「牛肉、ごぼう、こんにゃく、里芋、切り干大根、茎わかめ」です。よくかむとあごや歯が丈夫になりますよ。今日もよくかんでいただきますよ。</p>	<p><b>5日 成生小お好み献立</b></p> <p>今日は成生小の1年生のみなさんが、野菜を食べることを忘れないように注意して考えてくれた献立です。「おいしい献立だと思わないので、残さず食べてください。」というメッセージとともにお届けします。</p>	<p><b>6日 ナムル</b></p> <p>ナムルは韓国の家庭料理です。野菜をしょうゆやごま油で味をつけた和え物です。韓国ではおかずとして欠かせないもので、冷蔵庫にいつも置いてあるそうですよ。</p> 	<p><b>7日 センターお楽しみ</b></p> <p>今月のセンターお楽しみ献立は、田澤知寿香さんと後藤由美子さんが考えてくれました。みなさん、学校生活には慣れてきたころでしょうか。今日もおいしく食べて元気に過ごしましょう。</p>
<p><b>10日 果物(梨)</b></p> <p>果物はからだの調子を整えてくれる『みどりの食べ物』の仲間です。今日の果物は梨です。梨には疲れた体を元気にしてくれる「クエン酸」や「アスパラギン酸」という成分が入っています。今が旬の梨を味わってください。</p>	<p><b>11日 ポテトスープ</b></p> <p>ポテトスープの「ポテト」とは、「じゃがいも」のことをいいます。じゃがいもには、お肌をきれいにしてくれるビタミンCがたくさん入っています。ホクホクのじゃがいもの食感を楽しんでください。</p>	<p><b>12日 長崎チャンポン</b></p> <p>長崎チャンポンは名前の通り、長崎県でよく食べられている料理です。豚肉・魚介類・野菜がたっぷり入った具だくさんのスープになっています。麺といっしょに上手にからませて食べてください。</p>	<p><b>13日 さつま汁</b></p> <p>さつま汁は鹿児島県を代表する郷土料理です。さつまいもや大根、こんにゃく、人参、ねぎなどのたくさんの具材が入ったみそ味のお汁です。鹿児島県の郷土料理の味はいかがですか？</p>	<p><b>14日 モンテサポーター</b></p> <p>今日は高橋小の給食委員会の皆さんが、全校生にアンケートをとってまとめてくれた献立です。栄養のバランスを考え、モンテのJ1復帰と連勝を願った献立です。</p>
<p><b>17日 敬老の日</b></p> 	<p><b>18日 ホキの甘酢あん</b></p> <p>みなさんは「ホキ」という魚を知っていますか？ホキとはオーストラリアやニュージーランドの海に生息する白身の魚です。大きさは1m以上もあります。今日は揚げたホキに甘酢あんをかけました。</p>	<p><b>19日 みそカツ</b></p> <p>「みそカツ」は愛知県でよく食べられている料理です。とんカツに八丁みそなどのみそをブレンドした、甘めのタレがかけられています。東海地方ではおでんにもかけて食べられているそうですよ。</p>	<p><b>20日 納豆</b></p> <p>「納豆」は大豆からできています。納豆は消化がよく、ビタミンもたくさん入っています。納豆はみなさんの体を健康にしてくれます。納豆のネバネバパワーで元気をつけてください。</p>	<p><b>21日 食文化給食</b></p> <p>(秘蔵岸)</p> <p>別紙</p> 
<p><b>24日 チンジャオロース</b></p> <p>「チンジャオロース」とは中国料理のひとつです。中国語でチンジャオとはピーマンのことをいいます。中国では小さいころからチンジャオロースを食べるので、ピーマンが嫌いな人は少ないそうですよ。</p>	<p><b>25日 朝ごはん</b></p> <p>みなさんは「朝ごはん」をちゃんと食べてから学校に登校していますか？朝ごはんをきちんと食べると、頭の働きがよくなり、勉強がかたくなりますよ。朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。</p>	<p><b>26日 豆のコンソメスープ</b></p> <p>このスープには大豆やむぎ豆、ひよこ豆といった豆がたっぷり入っています。大豆にはみなさんのからだをつくる「たんぱく質」がたくさん入っていますよ。よく食べて豆の甘みを味わってください。</p>	<p><b>27日 ごぼうサラダ</b></p> <p>「ごぼう」にはおなかをきれいにし、調子を整えてくれる食物せんいがたくさん入っています。食物せんいをとることで便秘が解消されます。今日もしっかり食べて調子を整えましょう。</p>	<p><b>28日 十五夜献立</b></p> <p>別紙</p> 

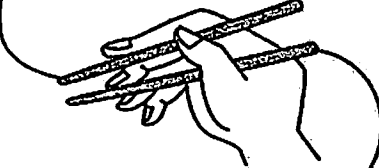
給食についての連絡事項(9月号) 天童市学校給食センター

月	火	水	木	金
3日  洗おう!	4日 <u>カミカミ献立</u>	5日 <u>成生小お好み献立</u> ・パン盛り付け用に手袋がつかます。 ・「冷凍みかん」は業者配送です。皮はビニール袋に入れて、保冷食缶に返してください。 スプーン	6日 ・小中学校には「れんこんとえびの寄せあげ」に小袋のソースがつかます。	7日 <u>センターお楽しみ献立</u> ・「チーズクレープ」は業者配送です。  スプーン
10日 ・「なし」盛り付け用に手袋がつかます。	11日	12日 ・「海鮮パオズ」は児童館一人1こ、小中学校一人2こです。	13日	14日 <u>モンテサポーター</u>  <u>献立(高橋小)</u> ・「つや姫タルト」は業者配送です。
17日 <u>敬老の日</u> 	18日	19日	20日 ・「納豆」の空容器は学校処分です。	21日 <u>食文化給食(秋葉)</u> ・「おはぎ」は業者配送です。 
24日	25日	26日 	27日	28日 <u>十五夜献立</u> 

**はしの持ち方**

はしを正しく持ちましょう。  
(正しいはしの持ち方)

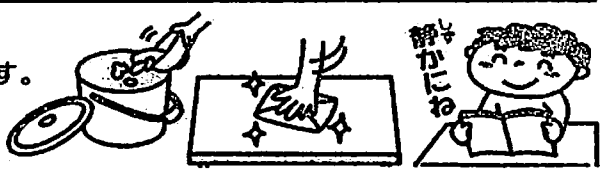
上のはし...親指、人差し指、中指で持つ



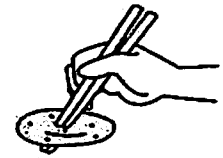
下のはし...親指の付け根と、薬指で支える

**食へ終わったら**

- みんなで協力して後片付けをしましょう。
- 食べ残したものは、給食の決まりを守って食缶等にもどします。
- 配ぜん台をきれいにしましょう。
- 食べてすぐは走り回ったりせず、静かに休みましょう。



**みんなはしの使い方はマナー違反です!**

<b>刺しばし</b>  料理をはしで刺すこと	<b>持ちばし</b>  はしを持ったまま、食器を同じ手で持つこと	<b>寄せばし</b>  はしで食器を寄せること	<b>迷いばし</b>  どれを食べようか迷って、料理の上ではしを動かすこと
<b>移りばし</b>  一度はしで持った料理をやめて、別の料理にはしを移すこと	<b>涙ばし</b>  はしの先や、つまんだ食べ物から汁を垂らすこと	<b>ねぶりばし</b>  はしの先をなめること	<b>くわえばし</b>  はしをくわえたまま手を使うこと