



### ぼうだ煮 16日(金)

真鱈を天日でじっくりと乾燥させることで、保存性をよくしたものです。鮮魚が手に入りにくい内陸地方では、魚の乾物が貴重な保存食でありたんぱく源でした。水で数日かけてじっくり戻します。

### 9月の献立から

あまのこま



### 夏のおいがる!

7月に、寒河江産なすのみそ炒めがでた日のことです。調理師さんが配膳室で準備をしていると、「給食いただきます」という元気なあいさつが聞こえました。5年生のM君は配膳室に入ると「夏のおいがる!」と調理師さんに話かけました。となりのKさんも夏のおいがるに気づきました。調理師さんが「きょうは寒河江でとれたなすを使ったなすのみそ炒めです。」と献立を話しました。先生が「野菜の香りがわかったんだね。なすは寒河江でとれたものだからおいしいよ、M君」と言いました。30度を超える暑い日が続いて、調理師さんは少し疲れていました。でも、5年生が旬の野菜の香りに気づいてくれたので、うれしくなりました。

### こめ粉パン 27日(火)

小麦粉とこめ粉を使ったパンです。「こめ粉」の原料のコメは山形県でとれた「はえぬき」です。ふっくらとさせるために、グルテンを加えています。いつものパンとくらべると食感に違いがあります。

### ☆☆☆☆☆☆☆☆ 6年生が考えた献立 給食に登場 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

市内の11校の各小学校の6年生が考えた献立が9月~2月の6ヶ月にわたって登場しますので、お楽しみに!

#### 高松小学校 6年生からのメッセージ

献立のねらい「鉄分の働きを知ろう」

献立を考えるのに「鉄分が多く含まれている食べ物」を調べました。たくさんあったなかから、使うものを決めて献立を考えました。グループごとに考えたなかで「切干大根」「あさり」「ひじき」「かつお」がありました。そのなかから選びました。

#### 白岩小学校 6年生からのメッセージ

献立のねらい「炭水化物の働きを知ろう」

今が旬の栗を皆さんに味わってほしいので、栗ごはんにしました。できるだけ炭水化物を取り入れて、バランスのよい献立を考えました。みなさん、楽しんで給食を食べてください。

ねらい	日曜	予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱や力のもとになる	あかのなかま からだをつくるもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
炭水化物のはたらきを知ろう	19(月)	敬老の日			
	20(火)	<u>さんさいうどん</u> 牛乳 <u>キャベツのおひたし</u> <u>おはぎ(ぬた)</u>	ごはん おはぎ さとう	牛乳 とりにならぬ	ごぼう にんじん ねぎ わらび みずな たけのこ ふき ひらたけ キャベツ あおな えだまめ
	21(水)	<u>ごはん</u> 牛乳 れんこんのはさみあげ きんぴらごぼう なめこじる <6年修学旅行> <5年オードブル給食> <2年弁当の日>	ごはん こむぎこ あぶら ごま	牛乳 たら えび ぶたにく とつぷ みそ	れんこん ごぼう こんにゃく にんじん ピーマン なめこ みつば
	22(木)	ごはん 牛乳 さばこんぶしょうゆやき 県産あおなおひたし <u>ワンタンスープ</u> 朝日町産プルーン <6年修学旅行>	ごはん ワンタン ごまあぶら	牛乳 さば ぶたにく	あおな キャベツ にんじん もやし しいたけ ねぎ プルーン
	23(金)	秋分の日			
世界の味を味わおう	26(月)	ごはん 牛乳 <u>トルトル(とりにくのトマトにこみ)</u> <u>ビーンズサラダ</u> さくらんぼゼリー 【トルコ】	ごはん じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ ゼリー	牛乳 とりにならぬ きんときまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム なす きゅうり
	27(火)	こめこパン マーガリン 牛乳 <u>マカロニグラタン</u> ゆでブロッコリー だいこんのスープ【フランス】	こめこパン マカロニ マーガリン バター こむぎこ パンこ	牛乳 とりにならぬ チーズ ベーコン	しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ パセリ ブロッコリー だいこん にんじん あおな
	28(水)	弁当の日(なかよしピクニック)			
	29(木)	<u>ピビンバ</u> 牛乳 <u>キムチスープ</u> なし 【韓国】	ごはん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 きゅうにく たまご とつぷ	しいたけ ほうれんそう もやし にんじん ぜんまい はくさい いら なし
30(金)	<u>くりごはん</u> 牛乳 とりにくのからあげ ちゅうかあえ <u>じゃがいもじる</u> おこめのタルト 【白岩小6年生作成献立】	ごはん くり あぶら でんぶん はるさめ じゃがいも タルト	牛乳 とりにならぬ ハム あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	

※献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。