



9月 きゅうしよくこんだてひょう

平成30年度

菅平小学校

月	火	水	木	金
旬のたべもの ・さんま ・さば ・なし ・きのこ ・ ^{さいも} 里芋 ・かぼちゃ ・ ^{はくさい} 白菜 ・とうもろこし ・ぶどう				 防災の日 非常食の準備はOK?
3 ぼうさいの日 ・すくなめごはん ・あつあけのにんじんみそかけ ・たくあんもみ ・すいとんじる	4 ・ごはん ・やきとりどんのぐ ・コールスローサラダ ・もやしのみそしる ・フルーン	5 きょういく かいでい 教育課程 	6 ・ごはん ・さつまいもとだいずのあけに ・ひじきごまふうみ ・おやこじる	7 ・コッペパン ・かぼちゃのチーズ焼き ・いとかんてんのサラダ ・コンソメスープ
10 ちょうようのせつく ・ごはん ・さんまのしおやき ・きっかあえ ・さつまじる	11 長小4年希望献立 ・ごはん ・おじゃがカッスグラタン ・かいそうサラダ ・ABCスープ ・ミルメーク	12 ・ごはん ・レバーみそがらめ ・きりほしだいこんと ひじきのサラダ ・ワンスンスープ	13 ・ごはん ・じゃがいもそぼろに ・なめたけあえ ・もずくとたまごのスーフ	14 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 全校分のお弁当を給食室でつくります。 ★おたのしみに★ </div>
けいのひ 敬老の日 	18 ・ごはん ・オーロラフィッシュ ・ちゅうかごぼうサラダ ・コーンスープ	19 ちいきしよくざいの日 ・ごはん ・あつやきたまごの きのこあんかけ ・ごおりとうふのごまあえ ・とんじる ・きょほう	20 おひがんの献立 ・おはぎ ・がんものふくめに ・からしあえ ・うずらたまご チンゲンサイのスーフ	21 ・ごはん ・カレーマーマーどうふ ・きりほしだいこんの さんばいず ・はるさめスープ
	25 じゅうごやの献立 ・じゃっこくごはん ・さばのカレーやき ・えだまめのサラダ ・さいいものみそしる ・おつきみデザート	26 ・むぎごはん ・わふうカレー ・まめまめみそまめ ・こんぶあえ ・なし	27 ・ごはん ・ソースチキンカツ ・レモンすあえ ・こんさいじる ・レモンソーダゼリー	28 運動会

★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。★牛乳は毎日つきます。

★都合により献立を変更することがあります。



9月9日は 重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。

材料 1人分(g)

- きゅうり 15
- だいこん 30
- にんじん 5
- 乾燥わかめ 0.5
- 菊のり 0.3
- 上白糖 2.2
- 薄口しょうゆ 2.5
- 酢 2.2
- 塩 0.3

☆作り方☆

- ①菊のりは食用菊を蒸して平らにしたものです。熱湯をかけ、1分ほどおけば戻ります。
- ②きゅうり(輪切り)、だいこん、にんじん(短冊切り)にし、茹でて①を混ぜながら水冷します。
- ③調味料で和えます。

菊花あえ

秋の味を楽しもう♪