



9月 きゅうしよくこんだてひょう

平成30年度

菅平中学校

月	火	水	木	金
旬のたべもの ・さんま ・さば ・なし ・きのこ ・里芋 ・かぼちゃ ・白菜 ・とうもろこし ・ぶどう				
3 防災の日 ・少な目ごはん ・厚揚げの人参味噌掛け ・たくあんもみ ・すいとん汁	4 ・ごはん ・焼鳥丼の具 ・コールスローサラダ ・もやしの味噌汁 ・フルーン	5 教育課程 	6 ・ごはん ・さつまいもと大豆の揚げ煮 ・ひじきごま風味 ・親子汁 (・りんご)	7 ・コッペパン ・かぼちゃのチーズ焼き ・糸寒天のサラダ ・コンソメスープ (・抹茶クリーム)
10 重陽の節句 ・ごはん ・さんまの塩焼き ・菊花あえ ・さつまい	11 長小4年希望献立 ・ごはん ・おじゃがカツグラタン ・海藻サラダ ・ABCスープ ・ミルク	12 ・ごはん ・レバー味噌がらめ ・切干大根と ひじきのサラダ ・ワンタンスープ	13 ・ごはん ・じゃがいもそぼろ煮 ・なめたけあえ ・もずくとたまごのスーフ (・手作りふりかけ)	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>
敬老の日 	18 ・ごはん ・オーロラフィッシュ ・中華ごぼうサラダ ・コーンスープ	19 地域食材の日 ・ごはん ・厚焼き卵の きのこあんかけ ・凍り豆腐のごまあえ ・豚汁 ・巨峰	20 お彼岸の献立 ・おはぎ ・がんもの含め煮 ・からしあえ ・うずら卵と チンゲンサイのスーフ	21 ・ごはん ・カレーマーボー豆腐 ・切干大根の三杯酢 ・はるさめスープ
	25 十五夜の献立 ・十穀ごはん ・さばのカレー焼き ・枝豆のサラダ ・里芋の味噌汁 ・お月見デザート	26 ・麦ごはん ・和風カレー ・豆豆味噌豆 ・昆布あえ ・梨	27 ・ごはん ・ソースチキン勝つ ・レモン酢あえ ・根菜汁 ・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

新メニュー紹介

菊花あえ

☆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。

秋の味を
楽しもう!