



# 9月 きゅうしよくこんだてひょう

令和元年度

菅平小学校

月	火	水	木	金
2 ぼうさいの日 ・ごはん ・じゃがいもとツナのもの ・きりほしだいこんさんばいず ・ふのみそしる	3 ・むぎごはん ・ハッシュドポーク ・グリーンサラダ ・ヨーグルトあえ	4 ・ごはん ・さんしょくどんのぐ ・ごまずあえ ・こおりどうふのみそしる ・フルーン	<b>旬のたべもの</b> ・さんま・さば・なし ・きのこ・里芋 ・白菜・とうもろこし ・ぶどう・かぼちゃ	6 イタリアおうえん献立 ・コッペパン ・イタリアンカツレツ ・カラフルサラダ ・とうもろこしのスープ
9 ちょうようのせっく ・ごはん ・さんまのしおやき ・きっかあえ ・さつまじる	10 ・ごはん ・レバーみそがらめ ・あさづけ ・ワンタンスープ	11 じゅうごやの献立 ・ごこくごはん ・さかなのマスタードやき ・えだまめサラダ ・さといもみそしる ・おつきみデザート	12 おさ小5年きぼう献立 ・ごはん ・とりにくのおいだれやき ・ナムル ・ABCスープ ・ミルク	13 中学すずらんさい ・チキンライス ・やきウインナー・ミニトマト ・さかなのてりやき ・あおのいじゃがめ ・コーンサラダ・きょうほうゼリー
敬老の日 	17 ・むぎごはん ・マーボー豆腐 ・バンサンスウ ・わかめスープ	18 いいはの日 ・ごはん ・さつまいもとだいずのあげに ・くきわかめサラダ ・とんじる	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 ・こおりどうふのごまあえ ・キャベツとあげのみそしる・きょうほう	20 ・むぎごはん ・ポークカレー ・ふくじんづけあえ ・まぜっこゼリー
しゅうぶん ひ 秋分の日 	24 おひがんの献立 ・おはぎ ・さばのカレーやき ・ゆかりあえ ・とうふのすましじる	25 ・ごはん ・ちくわいそべあげ ・じゃがいもきんぴら ・もずくとたまごのスーフ ・なし	26 すがだいら小希望献立 ・うめごはん ・ささみとポテトのレモンあえ ・いとかんでんサラダ ・かきたまじる ・レモンソーダゼリー	27 うどんうかい 
30 	9月1日は 防災の日です。 地震などの災害は突然やってきます。 水、日持ちする食材、おやつ、ラップなどを備えておきましょう。			
			9月開幕のラグビー・ワールドカップ日本大会に向け、出場国のイタリア代表が9月8日から14日まで、菅平高原で事前キャンプをします。 6日は、上田産のパプリカとハムを使用したイタリア応援献立です。	

★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。

### 新メニュー紹介

### ハッシュドポーク



### 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 4人分(g)

- サラダ油 8
- にんにく 少々
- 豚もも肉 160
- 玉ねぎ 200
- にんじん 60
- なす 40 B
- ピーマン 20
- しめじ 40
- 水 100
- 赤ワイン 8

- A トマトジュース(無塩) 100
- ケチャップ 50
- しょうゆ 10
- 食塩 0.8
- 中濃ソース 24
- 砂糖 5
- こしょう 少々

### ☆作り方☆

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは細めのくし形に切る。
- ② にんじんとなすは、5ミリ厚さのいちょうに切る。
- ③ ピーマンは短めの短冊切り、しめじはほぐして2~3センチに切る。豚もも肉薄切りは、ひと口大に切る。
- ④ 油でにんにくを炒めてから豚肉を炒め、玉ねぎを加えてよく炒め、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎに火が通ったら、他の野菜を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に水とワインを加えてしばらく煮て、さらにAを加え煮込む。
- ⑦ Bで調味して仕上げる。