



9月 きゅうしよくこんだてひょう

令和元年度

菅平中学校

月	火	水	木	金
2 防災の日 ・ごはん ・じゃがいもとツナの煮物 ・切り干し大根三杯酢 ・ふのみそ汁 (・手作りふりかけ)	3 ・麦ごはん ・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 ・三色丼の具 ・ごま酢あえ ・凍り豆腐のみそ汁 ・フルーン	旬のたべもの ・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 イタリア応援献立 ・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 重陽の節句 ・ごはん ・さんまの塩焼き ・菊花あえ ・さつまい	10 ・ごはん ・レバーみそがらめ ・浅漬け ・ワンタンスープ (・ミニトマト)	11 十五夜の献立 ・五穀ごはん ・魚のマスタード焼き ・枝豆サラダ ・里芋みそ汁 ・お月見デザート	12 長小5年希望献立 ・ごはん ・とり肉のおいだれ焼き ・ナムル ・ABCスープ ・ミルク (・じゃがバター)	13 すずらん祭お弁当 ・チキンライス ・焼ウインナー・ミニトマト ・魚の照り焼き ・青のいじゃが豆 ・コーンサラダ・巨峰ゼリー
敬老の日 	17 ・麦ごはん ・マーボー豆腐 ・バンサンスウ ・わかめスープ (・ジャムのせヨーグルト)	18 いい歯の日 ・ごはん ・さつまいもと大豆のあげ煮 ・茎わかめサラダ ・豚汁	19 地域食材の日 ・ごはん ・厚焼きたまごの きのこあんかけ ・凍り豆腐のごまあえ ・キャベツとあげのみそ汁 ・巨峰	20 ・麦ごはん ・ポークカレー ・福神漬あえ ・まぜっこゼリー (・ゆでたまご)
秋分の日 	24 お彼岸の献立 ・おはぎ ・さばのカレー焼き ・ゆかりあえ ・豆腐のすまし汁	25 ・ごはん ・竹輪磯辺あげ ・じゃがいもきんぴら ・もずくとたまごのスープ ・梨	26 菅平小6年希望献立 ・うめごはん ・ささみとポテトのレモンあえ ・糸寒天サラダ ・かきたま汁 ・レモンソーダゼリー	27 うんどうかい 運動会
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	A
にんにく	少々	トマトジュース(無塩)
豚もも肉	160	100
玉ねぎ	200	ケチャップ
にんじん	60	50
なす	40	しょうゆ
ピーマン	20	10
しめじ	40	食塩
水	100	0.8
赤ワイン	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。
- ⑥ Bで調味して仕上げる。